નીરવ®

શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટીના
જૂન-2015 ના પ્રવર્તમાન નવા અભ્યાસક્રમ અનુસાર
બી.એડ્.ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉપયોગી સંદર્ભ પુસ્તક

સેમેસ્ટર-II

EDPE-2101

બાલ્યાવસ્થા અને સંવર્ધન (વિકાસ)-B

CHILDHOOD AND GROWING UP-B

બી.એડ્.

લેખક

ડો. પ્રશાંત બી. પરિહાર

રીપ્રિન્ટ આવૃત્તિ 2018

નીરવ® પ્રકાશન

નીરવ® પ્રકાશન

એજ્યુકેશનલ પબ્લિશર્સ

29, કલ્યાણ ભવન, હેવમોર રેસ્ટોરન્ટ પાસે, રીલિફ રોડ, અમદાવાદ-1

ફોન નં. (ઓ) : 079-25352172, 25323659, 25353320, 25353572.

E-mail : info@niravprakashan.com

NEW COURSE

શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટીના
જૂન - 2015 ના પ્રવર્તમાન નવા અભ્યાસક્રમ અનુસાર બી.એડ્. ના
વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉપયોગી સંદર્ભ પુસ્તક

(SEMESTER - II)

EDPE - 2101

બાલ્યાવસ્થા અને સંવર્ધન (વિકાસ) - B

CHILDHOOD AND GROWING UP-B

(બી.એડ્.)

રીપ્રિન્ટ આવૃત્તિ : 2018 ₹. 150/-

: લેખક :

ડૉ. પ્રશાંત બી. પરિહાર

M.A., M.Ed., M.Phil, Ph.D., NET, GSLET

(આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર)

સ્વામી વિવેકાનંદ સર્વોદય બેંક એજ્યુકેશન કૉલેજ,

મુ. મહેસાણા.

નીરવ® પ્રકાશન

-: પ્રકાશક :-

નીરવ પી. શાહ

નીરવ® પ્રકાશન

(એજ્યુકેશનલ પબ્લિશર્સ)

29, કલ્યાણ ભવન, હેવમોર રેસ્ટોરન્ટ પાસે, રીલિફ રોડ, અમદાવાદ-1.

ફોન નં. : (079) 25352172, 25323659, 25353320

E-mail : info@niravprakashan.com

₹. 150/-

-: ચેતવણી :-

આ પુસ્તકના લખાણ કે તેના કોઇપણ ભાગને તેમજ તેની શૈલી, ગોઠવણી તથા રજૂઆતને બીજા કોઈપણ પાઠ્યપુસ્તક, ગાઇડ, મેગેઝિન, સજેશન, ક્સોટીપત્ર, પેમ્ફલેટ્સ, ઝેરોક્ષ કે અન્ય કોઈપણ પ્રકારના સ્વરૂપે છાપતાં કે ઉપયોગ કરતાં પહેલાં લેખકશ્રીની લેખિત પૂર્વ મંજૂરી મેળવવી ખાસ આવશ્યક છે.

: પ્રકાશકની નોંધ :

નીરવ પ્રકાશન દ્વારા પ્રકાશિત આ પ્રકાશનમાં શક્ય તેટલી ચોક્સાઈ રાખી વિષયને ન્યાય આપવા પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. આમ છતાં, કોઈ સંભવિત ત્રુટિ કે હકીકત દોષ રહી ગયેલાં હોય તો તેને કારણે પરીક્ષાનાં પરિણામો તેમજ અન્ય કોઈ બાબતો અંગે લેખક / પ્રકાશકની કોઈ જવાબદારી રહેતી નથી.

-: ગ્રાફિક્સ :-

મૌર્ય ગ્રાફિક્સ

44-45, કલ્યાણ ભવન, હેવમોર રેસ્ટોરન્ટ પાસે, રીલિફ રોડ, અમદાવાદ - 1

અભ્યાસક્રમ...

એકમ.1 : બાલ્યાવસ્થા સંબંધિત મુદ્દાઓ

(a) બાળમજૂરી :

- અર્થ
- સંકલ્પના
- વિવિધ વય-જૂથના સંદર્ભમાં વિષમ પરિસ્થિતિમાં બાળકો દ્વારા કરાતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

(b) બાળક અને વિકૃતિઓ (Disorders)

- પ્રકાર
- વિકૃતિઓ (Disorders) ની લાક્ષણિકતાઓ અને બાળ વિકાસ પર તેની અસરો
- બાળક અને તેના ઘડતર પર વિવિધ બાબતોની અસર (સીમા (Originalization) તફાવતો, વૈવિધ્ય અને રૂઢ જીવનશૈલી)
- સામાજિક વંચિત બાળકો
- ઘર ભંગની અસરો
- અનૈતિક બાબતોની અસરો
- દુરુપયોગની અસરો
- સામાજિક સ્થિતિની અસરો

(c) બાળકો અને શિક્ષકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય

- માનસિક તંદુરસ્ત બાળક અને શિક્ષકોની લાક્ષણિકતાઓ
- તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતા પરિબળો
- શિક્ષકો અને શિક્ષકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ.

એકમ.2 : તરૂણો અને સંબંધિત બાબતો

(a) વ્યક્તિત્વ

- સંકલ્પના
- સ્વરૂપ
- પ્રકારો
- લક્ષણો
- તરુણના વ્યક્તિત્વ પર અસર કરતા પરિબળો
- વ્યક્તિત્વની વિકૃતિઓ
- વ્યક્તિત્વનું મૂલ્યાંકન

(અ) પ્રક્ષેપણ પદ્ધતિ (બ) બિન પ્રક્ષેપણ પદ્ધતિ

(b) તરૂણ અને અનુકૂલન

- અનુકૂલન
- અપાનુકૂલન
- અપાનુકૂલનના કારણો
- ઘર અને શાળામાં અનુકૂલન : મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા સમાધાન પદ્ધતિ (૧) આંતરિક (૨) ચેતન (3) અચેતન
- શાળા અને ઘરમાં અનુકૂલન પર અસર કરતાં પરિબળો

(c) તણાવ નિયમન :

તણાવની સંકલ્પના, તણાવનું સ્વરૂપ, તણાવના પ્રકારો, તણાવ ઉદ્‌ભવવાના કારણો, તણાવની પરિસ્થિતિ તથા તણાવ નિયમનના ઉપાયો

સંઘર્ષ : સંઘર્ષની સંકલ્પના, સંઘર્ષના પ્રકારો

અનુક્રમણિકા...

ક્રમ	વિગત	પાન. નં.
	યુનિટ. 1 **બાલ્યાવસ્થા સંબંધિત મુદ્દાઓ**	
વિભાગ		
(અ)	બાળમજૂરી	1 - 10
(બ - ૧)	બાળકોની વિકૃતિઓ	11 - 56
(બ - ૨)	બાળપણની સમસ્યાઓ તથા દૃષ્ટિકોણનો વિકાસ	57 - 78
(ક)	બાળકો અને શિક્ષકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય	79 - 100
	યુનિટ. 2 **તરુણો અને સંબંધિત બાબતો**	
વિભાગ		
(અ)	વ્યક્તિત્વ	101 - 126
(બ)	તરુણ અને અનુકૂલન	127 - 146
(ક)	તણાવ અને તણાવ નિયમન તથા સંઘર્ષ	147 - 158

યુનિટ.1

વિભાગ (અ)

બાળ મજૂરી

: મુદ્દા :

1. બાળમજૂરી : અર્થ અને સંકલ્પના
2. બાળમજૂરીનાં કારણો
3. બાળમજૂરીનું ઘૃણાસ્પદ સ્વરૂપ
4. બાળમજૂરીના અન્ય ઘૃણાસ્પદ પ્રકાર

✤ સ્વાધ્યાય

બાળકો જે કાર્યો કરે છે તે કાર્યોના પ્રકાર અને સ્વરૂપમાં ખૂબ જ મોટો તફાવત જોવા મળે છે. કેટલાંક કાર્યો મુશ્કેલ હોય છે તથા વધુ શ્રમની જરૂરિયાતવાળાં હોય છે, જ્યારે કેટલાંક કાર્યો અત્યંત ભયજનક પરિસ્થિતિઓ ધરાવતાં તથા નૈતિક રીતે ધૃણાસ્પદ હોય છે. બાળકો રોજગારી માટે વિવિધ કાર્યો અને પ્રવૃત્તિઓ કરે છે, જે ખૂબ જ વિસ્તૃત શ્રેણીમાં વિભાજીત થયેલ છે.

1. બાળમજૂરી : અર્થ અને સંકલ્પના

બાળકો દ્વારા કરવામાં આવતા બધા જ પ્રકારનાં કાર્યો અથવા કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓને બાળમજૂરી તરીકે વર્ણવી શકાય નહીં. બાળકો અથવા તરુણો દ્વારા વિવિધ કાર્યો અથવા પ્રવૃત્તિઓમાં કેળવવામાં આવતી સહભાગિતા કે જેના દ્વારા તેમનું સ્વાસ્થ્ય અને વ્યક્તિગત વિકાસ નકારાત્મક રીતે અસર પામતો નથી તથા જે કાર્ય અથવા પ્રવૃત્તિ બાળકો અથવા તરુણોના શાળાનાં અભ્યાસમાં ખલેલ પહોંચાડતી નથી તેવાં કાર્યો અથવા પ્રવૃત્તિઓને સકારાત્મક પ્રકારનાં કાર્યો અથવા

પ્રવૃત્તિઓ માનવામાં આવે છે. આ પ્રકારનાં સકારાત્મક કાર્યોમાં બાળકોની પોતાનાં જ ઘરે તેમના માતા–પિતાને વિવિધ કાર્યો અથવા પ્રવૃત્તિઓમાં કરવામાં આવતી મદદ, પરિવારનાં વ્યવસાયમાં કરવામાં આવતી મદદ, શાળા સમય સિવાયના સમય દરમિયાન કાર્ય કરી પોતાના ખર્ચ માટે નાણાં કમાવવાં વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ અથવા કાર્યો બાળકોનાં વિકાસમાં સહાયક બને છે તથા પરિવારને પણ સહાયક નીવડે છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ તથા કાર્યો બાળકોને અનુભવો પૂરા પાડે છે તથા તેઓમાં કૌશલ્યોનું ઘડતર કરે છે. આ ઉપરાંત આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ તથા કાર્યો દ્વારા બાળકો અથવા તરુણો તેઓનાં પુખ્ત જીવન દરમિયાન સમાજના સફળ સભ્ય બનવા માટે તૈયાર થાય છે.

બાળમજૂરી શબ્દ બાળકોને તેમના બાળપણથી દૂર કરનાર, તેઓની શક્તિ તથા સ્વાભિમાનનો હ્રાસ કરનાર તથા શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે નુકસાનકારક હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

બાળમજૂરીમાં નીચે દર્શાવેલ કાર્યોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે :

- બાળમજૂરીમાં બાળકો માટે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેગિક તથા નૈતિક રીતે નુકશાનકર્તા હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.
- બાળમજૂરીમાં એવાં કાર્યો અથવા પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે કે બાળકો પાસેથી અભ્યાસ કરવાની તક છીનવી લે છે.
- બાળમજૂરીમાં એવા કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે કે જેમાં બાળકો હંમેશાં માટે શાલેય કેળવણીથી વંચિત બને છે.
- બાળમજૂરીમાં એવા કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે જેમાં બાળકોને શાલેય શિક્ષણ સાથે લાંબાગાળાની મજૂરી કરવાની ફરજ પડે છે.
- બાળમજૂરીના અત્યંત ઘૃણાસ્પદ સ્વરૂપમાં બાળમજૂરી, બાળકોને ગુલામ બનાવવા, તેઓને પરિવારથી વંચિત કરવા, ભીખ મંગાવવી, વેશ્યાવૃત્તિમાં ધકેલવા, પોર્નોગ્રાફિક મુવિઝ તથા ચિત્રો માટે ઉપયોગ કરવો, બાળકોની ગેરકાનૂની હેરા–ફેરી, ખરીદ–વેચાણ, બાળ

ગુન્હેગારી, મોટા શહેરમાં શેરીઓમાં ભીખ માંગવી, ભયંકર પરિસ્થિતિઓમાં કાર્ય કરવાથી થતી ભયંકર બીમારીઓ તથા મૃત્યુ, આતંકવાદમાં ભરતી વગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

આમ, બાળક અથવા તરુણો દ્વારા કરવામાં આવતાં વિવિધ કાર્યો અથવા પ્રવૃત્તિઓ બાળમજૂરી છે કે નહી તેનો આધાર બાળકની ઉંમર, કાર્યના પ્રકાર, કાર્ય કરવા માટેનો સમય, કાર્ય કરવા માટેની પરિસ્થિતિઓ તથા કાર્ય કરવાના હેતુ પર આધાર રાખે છે.

2. બાળમજૂરીનાં કારણો

- ઇન્ટરનેશનલ લેબર ઓર્ગેનાઇઝેશન (ILO)ના મતાનુસાર, ગરીબી બાળમજૂરી માટેનું સૌથી મહત્ત્વનું કારણ છે. ગરીબ પરીવારો માટે બાળકો દ્વારા કરવામાં આવતું આર્થિક ઊપાર્જન તેમના પરિવારનાં અસ્તિત્વ માટે અગત્યનું છે. સામાન્ય રીતે બાળમજૂરી દ્વારા કમાવવામાં આવતા નાણાં ગરીબ પરિવારની કુલ આવકનાં 25% થી 40% હોય છે.
- બાળમજૂરીનું બીજું મુખ્ય કારણ બાળકોને આર્થિક રીતે શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવું પોષાય તેવી શાળાઓનો અભાવ છે. આ ઉપરાંત ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણનો અભાવ મહત્ત્વનું કારણ છે. શાળામાં ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણની ઊણપ હોવાથી ગરીબ પરિવારનાં બાળકોનાં માતા–પિતા બાળકોને શિક્ષણ માપવા ઇચ્છુક હોતાં નથી.
- ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં શાળાઓનાં અભાવના કારણે બાળકો બાળમજૂરી કરવા પ્રેરાય છે; ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં જો શાળાઓ હોય તો પણ તે રહેણાંક વિસ્તારથી એટલા અંતરે આવેલી હોય છે કે વિદ્યાર્થીઓ શાળા સુધી પહોંચી શકતા નથી.
- બાળકોનું બાળમજૂરી તરફનું વલણ બાળકો પાસે અર્થસભર પ્રવૃત્તિઓનો અભાવને આભારી છે.
- કેટલીક સંસ્કૃતિમાં બાળકો દ્વારા કરવામાં આવતાં કાર્યો અથવા પ્રવૃત્તિઓને યોગ્ય ગણવામાં આવે છે. બાળકો દ્વારા કરવામાં આવતાં

કાર્યો અથવા પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકોમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણ અને કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય છે તેવું માનવામાં આવે છે. જ્યારે અન્ય સંસ્કૃતિઓમાં કે જ્યાં આર્થિક ઉપાર્જન અનૌપચારિક સ્વરૂપનું હોય છે તથા જ્યાં નાના પારિવારિક વ્યવસાયો અસ્તિત્વ ધરાવે છે ત્યાં સાંસ્કૃતિક પરંપરા એવી છે કે બાળકો તેમના માતા–પિતાને અનુસરે છે અને પારિવારિક વ્યવસાયમાં પોતાનું યોગદાન આપે છે. આમ, બાળમજૂરી એ પારિવારિક વ્યવસાયને નાની ઉંમરથી જ શીખવાનો એક માર્ગ છે.

- ઘણી સંસ્કૃતિમાં કન્યા કેળવણીને વધુ મહત્ત્વ આપવામાં આવતું નથી. આવી સંસ્કૃતિમાં કન્યાઓને ઘરકામ સાથે બાળમજૂરી પણ કરવી પડે છે. કૃષિ વ્યવસાયમાં કુલ બાળમજૂરીનો 70% ભાગ છે
- બાળમજૂરી માંગ અને પૂરવઠા બંને પાસાંઓને સ્પર્શે છે. ગરીબી અને ગુણવત્તાયુક્ત શાળા તથા શિક્ષણનો અભાવ એ બાળમજૂરીનાં પુરવઠાનાં પાસાંને દર્શાવે છે, જ્યારે ઉચ્ચ મહેનતાણાવાળી ઔપચારિક આર્થિક વ્યવસ્થા કરતાં નિમ્ન મહેનતાણાવાળી અનૌપચારિક આર્થિક વ્યવસ્થા માંગનાં પાસાંને દર્શાવે છે.
- બાળમજૂરીનાં અન્ય આર્થિક કારણોમાં અનિશ્ચિત મજૂર બજાર, અનૌપચારિક અર્થવ્યવસ્થા તથા આધુનિક ઉત્પાદન તકનિકીનો અભાવ...વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

3. બાળમજૂરીનું ઘૃણાસ્પદ સ્વરૂપ

International Labour Organization (આંતરરાષ્ટ્રીય મજૂર સંગઠન) દ્વારા (Articles) 182માં Convention ના Article–3 માં દર્શાવેલ મજૂરીના નીચે દર્શાવેલ ઘૃણાસ્પદ પ્રકારને ત્વરિત નાબૂદ કરવા પર ભાર મૂકવામાં આવેલ છે :

- બધા જ પ્રકારની ગુલામી અથવા ગુલામી સ્વરૂપની મજૂરી જેમ કે, બાળકોની ખરીદ–વેચાણ, ડેબ્ટ બોન્ડેજ (Debt Bondage) અથવા સર્ફડમ (Serfdom) અને ફરજિયાત અથવા બળજબરીપૂર્વકની બાળમજૂરી, બાળકોની ગેરકાનૂની હેરાફેરી (Trafficking of

Children), બાળકોની ચોરી અને ત્યારબાદ એક વિસ્તારમાંથી અન્ય વિસ્તારમાં વેચાણ કરી બાળમજૂરી કરાવવી; આતંકવાદી પ્રવૃત્તિઓમાં બાળકોની ફરજિયાત ભરતી.

- બાળકોને વેશ્યાવૃત્તિ (Prostitution)માં ફરજિયાત કાર્ય કરવા મજબૂર કરવા, તથા પોર્નોગ્રાફિક મૂવિઝ (Pornography Movies) માટે કાર્ય કરવા માટે મજબૂર કરવા.
- બાળકોને ડ્રગ્સ જેવાં પદાર્થોનો આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ ઉત્પાદન તથા આપ–લે કરવા માટે ફરજ પાડવી.
- એવા પ્રકારનાં કાર્યો કે જે બાળકોની સુરક્ષાને ભયમાં મૂકે અથવા એવાં કાર્યો જે બાળકોના શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક તથા નૈતિક અધઃપતન માટે જવાબદાર હોય.

એવા પ્રકારની મજૂરી કે પરિસ્થિતિઓ કે જે બાળકોનાં શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક તથા નૈતિક વિકાસનું અધઃપતન કરે અથવા તે કરવા માટે મજબૂર બને તેને જોખમી પ્રકારની બાળમજૂરીનું સ્વરૂપ કહેવામાં આવે છે. જે નીચે પ્રમાણે દર્શાવવામાં આવેલ છે :

1. ગુલામી :

ગુલામી એટલે એક વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિનો ગુલામ હોય અને તે માલિક તે ગુલામ પાસેથી તેની ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરાવે. આ કાર્યનાં સંદર્ભમાં ગુલામ વ્યક્તિ માલિકની સામે કોઈપણ પ્રકારની રજૂઆત કરી શકે નહીં. ગુલામ વ્યક્તિઓને તેઓના જન્મ અથવા તેઓને બંદી બનાવવામાં આવ્યા હોય તે સમયથી અથવા તેમની ખરીદી થઈ હોય તે સમયથી ગુલામ માનવામાં આવે છે તથા તેઓને તેઓનાં ખરીદદારની ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. આ પ્રકારનું કાર્ય ગુલામ વ્યક્તિએ કોઈપણ પ્રકારનાં વિરોધ વિના કરવાનું હોય છે. આ ગુલામીમાંથી તે મુક્ત થઈ શકતો નથી. આજે ભારતમાં તથા આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ બાળકોની ચોરી કરી વેચાણ કરવામાં આવે છે અને ગુલામ બનાવી બાળમજૂરી માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

2. બાળકોની ગેરકાનૂની હેરફેર (Child Trafficking) :

બાળકોના ગેરકાનૂની હેરફેર કરી બાળકોનો ગેરકાનૂની વ્યાપાર કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારનો વ્યાપાર પ્રાદેશિક, રાષ્ટ્રીય તથા આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ કરવામાં આવે છે. આ વ્યાપાર માટે બાળકોને વિવિધ પ્રદેશોમાંથી ચોરી કરવામાં આવે છે તથા તેઓની જરૂરિયાત પ્રમાણે તેઓને એક પ્રદેશમાંથી બીજા પ્રદેશમાં અથવા એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં લઈ જવામાં આવે છે. ત્યાં તેઓની જરૂરિયાત પ્રમાણે બાળકોનું ખરીદ–વેચાણ કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ બાળકોને બાળમજૂરી તથા મહ્દઅંશે જાતીય પ્રવૃત્તિઓ માટે ફરજ પાડવામાં આવે છે. ઘણાં બધાં બાળકોની ગેરકાનૂની રીતે હેરફેર કરવામાં આવે છે. આ કારણોમાં મુખ્ય કારણ બાળકો પાસે ફરજિયાત કરાવવામાં આવતી બાળમજૂરી, વેશ્યાવૃત્તિ (Prostitution) તથા બાળ સૈનિકો અને બાળ ભિખારીઓ તરીકેની તેઓની ભરતીનો સમાવેશ થાય છે.

3. ઉધાર બંધક (Debt Bondage) :

ઉધાર બંધક (Debt Bondage) એ ફરજ પાડવામાં આવેલ બાળમજૂરીનું સ્વરૂપ છે, જેમાં બાળકોને માતા–પિતા અથવા પરિવારજનોને આપવામાં આવેલ ઉધાર નાણાં જે તેઓ સમય અનુસાર ન ચૂકવી શક્યા હોય તેના બદલામાં ફરજિયાત મજૂરી કરવી પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ગરીબ પરિવાર ઉધાર લીધેલ નાણાં ચૂકવવા માટે કોઈને પોતાનું બાળક સોંપે છે અને તે બાળક જ્યાં સુધી તે ઉધાર લીધેલાં નાણાં ચૂકવાઈ ન જાય ત્યાં સુધી તે વ્યક્તિની પાસે કાર્ય કરે છે.

4. સર્ફડમ (Serfdom) :

સર્ફડમ એટલે જ્યારે એક વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિ પર નિર્ભર રહેવા માટે તથા જીવન જીવવા માટે ફરજ પાડવામાં આવે છે. આ પ્રકારમાં બાળકોને મહ્દઅંશે ઘરકામમાં રોકવામાં આવે છે. ત્યાં તે બાળમજૂર તરીકે સતત કાર્ય કરે છે અને તેના ઘર માલિક પર સંપૂર્ણ નિર્ભર હોય છે. આ પ્રકારની બાળમજૂરીમાં બાળકને ખૂબ જ ઓછું વેતન અથવા બિલકુલ વેતન આપવામાં આવતું નથી.

5. બળજબરી સ્વરૂપની બાળમજૂરી (Forced Labour) :

બળજબરી સ્વરૂપની બાળમજૂરી એટલે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને તેની ઇચ્છા વિરુદ્ધ મજૂરી કરવા માટે ફરજ પાડવામાં આવે. ઉદાહરણ તરીકે, બાળકોને બાળ–સૈનિક તરીકે વિવિધ આતંકવાદી સંગઠનો અથવા કટ્ટરવાદી સંગઠનોમાં ફરજિયાત ભરતી કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારનાં સંગઠનોમાં બાળકો પાસે રસોઇયા, માલવાહકો તથા સંદેશાવાહક તરીકેનું કાર્ય કરાવવામાં આવે છે. આ બાળકોનું શોષણ કરવામાં આવે છે તથા તેઓની માનહાનિ કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત આ બાળકોનો અન્ય વ્યક્તિઓને બંદી બનાવવા તથા કત્લ કરાવવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

6. બાળકોનું જાતીય શોષણ (Prostitution (વેશ્યાવૃત્તિ), Pornography and Pornographic Performance) :

આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં વ્યક્તિ અથવા વ્યક્તિઓનો સમૂહ દ્વારા નાણાંકીય લાભ માટે અન્ય વ્યક્તિઓને વેશ્યાવૃત્તિ તથા Pornography માટે મજબૂર કરવામાં આવે છે, બંદી બનાવવામાં આવે છે, અપમાન કરવામાં આવે છે, શારીરિક યાતના આપવામાં આવે છે અને અંતે તેઓને વ્યાવસાયિક જાતીય પ્રવૃત્તિઓમાં ફરજિયાત જોડવામાં આવે છે. વેશ્યાવૃત્તિ આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ નાણાં કમાવવા માટેનો ગેરકાનૂની વ્યવસાય છે. વિશ્વભરમાં બાળકોને જાતીય પ્રવૃત્તિઓ માટે ખરીદ–વેચાણ કરવામાં આવે છે. છોકરા અને છોકરીઓનું શારીરિક, માનસિક અને જાતીય શોષણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારનું શોષણ પુખ્ત વયનાં વ્યક્તિઓ દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત, બાળકોને Pornographic Movies માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આમ, Pornographic Movies તથા Pornographic Image માટે બાળકોનું શારીરિક, માનસિક તથા જાતીય શોષણ કરવામાં આવે છે.

બાળકોને લગ્ન, વેશ્યાવૃત્તિ તથા ગુલામ બનાવવા માટે વિકસિત તથા ઔદ્યોગિક દેશોમાં ખરીદ–વેચાણ કરવામાં આવે છે. બાળકોની ચોરી કરવામાં આવે છે તથા એક–દેશમાંથી અન્ય દેશમાં વેચાણ કરવામાં આવે છે અને અંતે તેઓને વેશ્યાવૃત્તિની પ્રવૃત્તિમાં ફરજિયાત ધકેલી દેવામાં આવે છે. આ પ્રકારની બાળમજૂરીનાં ટૂંકા અને લાંબા ગાળાની અસરો થાય છે.

બાળકોનું જાતીય શોષણ ખૂબ જ ઘૃણાસ્પદ રીતે કરવામાં આવે છે. બાળકોમાં પોષણનો અભાવ (Malnutrition) જોવા મળે છે. વળી, બાળકોમાં જાતીય રોગો જોવા મળે છે. બાળકોને માટે આ પરિસ્થિતિમાંથી નીકળવું અત્યંત મુશ્કેલ હોય છે તથા તેઓ જે પરિસ્થિતિમાં, જે ઘટનાઓનો સામનો કરે છે તેને સહન કરવું તેમના માટે મુશ્કેલ હોય છે.

4. બાળમજૂરીના અન્ય ઘૃણાસ્પદ પ્રકાર

બાળકોને ગેરકાનૂની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે ડ્રગ્સનું ઉત્પાદન તથા ડ્રગ્સની હેરાફેરી કરવી. બાળકો આ પ્રકારનું કાર્ય તેમની ઇચ્છા વિરુદ્ધ કરે છે અથવા તેઓને આ પ્રકારનું કાર્ય નાણાં અને ઉચ્ચ સન્માન અથવા હોદ્દો અપાવશે તે માન્યતાના આધારે કરે છે. જે બાળકો ડ્રગ્સનું ઉત્પાદન કરે છે તથા ડ્રગ્સની હેરાફેરી કરે છે તેઓ પોતાનાં જીવનું જોખમ લઈને કાર્ય પૂર્ણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઘણાં બાળકો આ પ્રકારનાં કાર્ય કરતાં સમયે ડ્રગ્સ જેવા પદાર્થોનું સેવન કરી તેનાં બંધાણી થઈ જાય છે.

બાળકો અન્ય ગેરકાનૂની ગુન્હાઓમાં સંડોવાય છે. આ પ્રકારના ગુન્હાઓમાં માલ–સામાનની ચોરી કરવી, દુકાન–ઘર લૂંટવા, બૅંક લૂંટવી, વાહનોની ચોરી કરવી, લૂંટ–ફાટ તથા છેતરપિંડીનો સમાવેશ થાય છે. બાળકોને આવા પ્રકારનાં કાર્ય કરવા માટે ફરજ પાડવામાં આવે છે અથવા ધમકી આપવામાં આવે છે અથવા બાળકો પોતાનાં અથવા પોતાના પરિવારનાં અસ્તિત્વ માટે આ પ્રકારનાં કાર્યો કરતાં હોય છે. કેટલાક બાળકો ગુનાખોરીમાં કેટલીક ગુના કરતી ટોળી દ્વારા પ્રવેશે છે અથવા તેઓ આ પ્રકારનાં કાર્યો દ્વારા સમાજમાંથી માન પ્રાપ્ત કરશે તેવી ધારણાને કારણે આ પ્રકારનાં ગુનાખોરીનાં કાર્યો કરે છે.

શેરીમાં રહેતાં બાળકો, ઘર છોડીને ભાગી ગયેલ બાળકો અથવા અત્યંત ગરીબ પરિસ્થિતિમાં જીવન જીવતાં બાળકોને ભીખ માંગવાના કાર્ય કરવા માટે ફરજ પાડવામાં આવે છે. ક્યારેક બાળકોને શારીરિક રીતે ઈજા પહોંચાડવામાં આવે છે, જેથી તેઓ લોકોની હમદર્દી મેળવીને, ભીખ મેળવીને વધુ નાણાં કમાઈ શકે. જો આ પ્રકારનાં બાળકો નિશ્ચિત કરેલ નાણાં ભીખ માંગીને એકત્ર ન કરી શકે તો તેમને શારીરિક ઈજા પહોંચાડવામાં આવે છે.

બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અથવા જીવનને જોખમમાં મૂકે તેવાં કાર્યને પણ બાળમજૂરીનું ઘૃણાસ્પદ સ્વરૂપ ધરાવનારું કાર્ય ગણી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, વિવિધ પ્રકારની ખાણમાં કાર્ય કરતાં બાળકો તે ખાણમાંથી ઉત્પન્ન થતાં ઝેરીલા વાયુઓથી અસર પામે છે. ક્યારેક ખાણમાં ખોદકામ કરતાં સમયે કરવામાં આવતાં વિસ્ફોટોમાં તેઓ પોતાનાં શરીરનાં અંગો ગુમાવે છે અથવા મૃત્યુ પામે છે. ઘણીવાર ખોદકામ કરતાં સમયે જમીન ધસી પડે છે અને બાળમજૂરો આ જમીન ધસી પડવા દરમિયાન મૃત્યુ પામે છે.

કૃષિ : કૃષિ કાર્ય કરતાં બાળકો પણ વિવિધ પ્રકારનાં રસાયણો, તથા રાસાયણિક ખાતરો, રાસાયણિક દવાઓ વગેરેથી અસર પામે છે. કૃષિકાર્ય કરતી વખતે આ પ્રકારનાં રસાયણોથી બચવા માટે બાળકો પાસે કોઈ સાધનો હોતાં નથી. આ પ્રકારનાં સાધનો મહદંશે પુખ્ત વ્યક્તિઓ માટે બનાવવામાં આવેલ હોય છે. પરિણામે કૃષિકાર્ય કરતાં સમયે વિવિધ રસાયણોની બાળકોના સ્વાસ્થ્ય પર અસર જોવા મળતી હોય છે.

ઘણા પ્રકારનાં કાર્યો બાળકો માટે શારીરિક ઈજા પહોંચાડનાર હોય છે. ખાસ કરીને લાંબા સમય સુધી કરવામાં આવતાં કાર્યો બાળકોને શારીરિક ઈજા પહોંચાડે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ભીખ માંગતા સમયે બાળકો એક જ સ્થિતિમાં શરીરને ચોક્કસ આકારે વાળીને લાંબા સમય સુધી બેઠા રહે છે અથવા ઊભા રહે છે, જેના કારણે તેઓને કરોડરજ્જુ અથવા અન્ય અંગોને ઈજા પહોંચે છે. ફૂટબોલને હાથ વડે ટાંકા આપી તૈયાર કરવો, દીવાસળી બનાવવી, ખાણમાં ઘૂંટણીયે પડીને કાર્ય કરવું, ઈંટો બનાવવી વગેરે જેવા કાર્યોમાં બાળકોને લાંબા સમય સુધી પોતાનાં શરીરના અંગોને ચોક્કસ વળાંક આપી કાર્ય કરવું પડે છે, જે તેમના શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે.

આ ઉપરાંત બાળકોને દરેક ઋતુમાં અપૂરતાં વસ્ત્રો તથા પગરખાં વિના ભીખ માગવા અથવા મજૂરી કરવા માટે મજબૂર કરવામાં આવે છે જેના પરિણામે તેઓ તાવ, ખાંસી, શરદી, ન્યૂમોનિયા જેવી બીમારીનો ભોગ બને છે.

સ્વાધ્યાય

1. બાળમજૂરીનો અર્થ અને સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરો.
2. બાળમજૂરીનાં કારણો જણાવો.
3. બાળમજૂરીનાં ઘૃણાસ્પદ સ્વરૂપની વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.

■

વિભાગ (બ-૧)

બાળપણ અને વિરુપતા વિચલિતતા / વિકાર

: મુદ્દા :

1. અર્થ
2. માનસિક રીતે વિકૃત બાળકો
3. શારીરિક અપંગ બાળકો
4. સાંવેગિક અક્ષમતાવાળાં બાળકો
5. ચિંતાતુરતા
6. પીછેહઠ
7. આક્રમકતા

✤ સ્વાધ્યાય

1. અર્થ

સમાજમાં અનેક પ્રકારની વ્યક્તિઓ જોવા મળે છે. તે પૈકી કેટલીક શરીર અને મગજની બાબતમાં સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હોય છે, તો કેટલીક શારીરિક કે મગજનાં કેટલાંક પાસાંઓ કે લક્ષણોની બાબતમાં અપવાદરૂપ જણાય છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં વિકાસાત્મક પ્રક્રિયા દરમિયાન વિચલિતતા આવે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કે જન્મ પછી વિવિધ તબક્કે આ વિચલિતતા આવે છે. શારીરિક બાબતમાં અવયવોની અંધત્વ, બહેરાશ, વાચાની મુશ્કેલી વગેરે જેવી શારીરિક ખામીઓ કે મુશ્કેલીઓ જોવા મળે છે. માનસિક બાબતમાં માનસિક પછાતપણું મુખ્ય છે. બીજી તરફ વ્યક્તિમાં માનસિક શ્રેષ્ઠતા, સર્જનાત્મકતા, જેવી વિશિષ્ટતા પણ જોવા મળે છે. ઘણાં બાળકો યાંત્રિક કાર્યમાં કે વિજ્ઞાન અને ગણિતના ક્ષેત્રમાં વિશેષ ક્ષમતા ધરાવતાં હોય છે, તો કેટલાંક બાળકો સમાજવિરોધી વર્તનો અને ગુનાહિત વર્તનો કરતાં પણ જોવા મળે છે. આ તમામ પ્રકારનાં વર્તનો કે વિશેષતાઓ ધરાવતાં બાળકો અસાધારણ બાળકો છે.

આ બાળકો આપણા સમાજનું એક અંગ છે. વિવિધ સમાજો, જ્ઞાતિઓ કે સમુદાયોમાં તેનું પ્રમાણ વધતું–ઓછું હોઈ શકે; પરંતુ સમગ્ર રીતે સમાજ તેનાં અસ્તિત્વની અવગણના કરી શકે નહીં. સમાજમાં આવાં બાળકોનું પ્રમાણ આશરે 10 થી 12 ટકા જેટલું છે. આ પ્રમાણ અવગણી શકાય તેટલું નથી. આથી આવાં બાળકોનું શિક્ષણ, તાલીમ અને સંભાળની જવાબદારી સમાજની છે. આ બાબતને ધ્યાનમાં લઈ રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (1986)માં નીચેનાં પગલાંઓ સૂચવવામાં આવ્યાં છે :

- જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં શારીરિક કે અન્ય અપંગતા ધરાવતાં સામાન્ય બાળકો સાથે શિક્ષણ આપવું.
- ગંભીર સ્વરૂપની અપંગતા ધરાવતાં બાળકો માટે શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રત્યેક જિલ્લામાં રહેવાની વ્યવસ્થા સાથેની ખાસ શાળાઓ આપવી.
- અસાધારણ બાળકોની શૈક્ષણિક તાલીમ માટે પૂરતી સુવિધાઓ આપવી.
- અસાધારણ બાળકોની ખાસ મુશ્કેલીઓને સમજી શકે અને તે દૂર કરવા પ્રયત્નો કરી શકે તે માટે પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકોને માટેનાં તાલીમ કાર્યક્રમોમાં પરિવર્તન લાવવું.
- અસાધારણ બાળકોના શિક્ષણ માટે કામ કરવા તૈયાર થનાર સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓને શક્ય તેટલી તમામ રીતે પ્રોત્સાહિત કરવી.

દરેક અસાધારણતા અનુસાર બાળકની જરૂરિયાત અલગ હોય છે, તેથી તેમનાં શિક્ષણ અને માર્ગદર્શન માટે બાળકની અસાધારણતા કયા ક્ષેત્રની છે તે નક્કી કરવું જરૂરી બને છે. **ડન લોઈડે (1973)** મુખ્ય બાર પ્રકારનાં અસાધારણ બાળકોની યાદી બનાવી છે; જે આ પ્રમાણે છે : (1) પ્રતિભાશાળી, (2) શિક્ષણ આપી શકાય તેવાં મંદબુદ્ધિ બાળકો, (3) તાલીમક્ષમ મંદબુદ્ધિ બાળકો, (4) સામાજિક અપાનુકૂલિત, (5) સાંવેગિક ખલેલવાળાં, (6) વાચાદોષવાળાં, (7) બહેરાં, (8) અંશતઃ બહેરાં, (9) અંધ, (10) અંશતઃ અંધ, (11) શારીરિક અપંગ અને (12) લાંબી બીમારીવાળાં.

આ અસાધારણ બાળકોને અસાધારણતાનાં ભિન્ન ક્ષેત્રોમાં આ પ્રમાણે વર્ગીકૃત કરી શકાય.

(1) **માનસિક શક્તિમાં વિચલિતતાવાળાં બાળકો** : તેમાં, (અ) મંદબુદ્ધિ (બ) અધ્યયન અક્ષમ (ક) મહામૂર્ખ (ડ) જડ, મૂઢ, મૂર્ખ, અને (ઇ) ધ્યાન વિચલિત બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.

(2) **શારીરિક ક્ષમતામાં વિચલિતતાવાળાં બાળકો** : તેમાં (અ) મગજનો લકવો, (બ) લકવો, (ક) અવયવ ઊણપ અને (ડ) લાંબી બીમારીવાળાં બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.

(3) **સાંવેદનિક વિચલિતતાવાળાં બાળકો** : તેમાં (અ) શ્રાવ્ય સંવેદના અને (બ) દશ્ય સંવેદનાની ખામીવાળાં બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.

(4) **પ્રત્યાયન (Communication) શક્તિમાં વિચલિતતાવાળાં બાળકો** : જેમાં (અ) અધ્યયન અક્ષમતા, (બ) મંદગતિ અધ્યેતા અને (ક) વાચાદોષવાળાં બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.

(5) **વર્તન વિચલિતતાવાળાં બાળકો** : તેમાં (અ) ચિંતાતુરતા, (બ) આક્રમક, (ક) પીછેહઠ, ધરાવતાં બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.

આ પાંચ ક્ષેત્રો પૈકી અત્રે પ્રથમ ત્રણ પ્રકારની વિચલિતતાવાળાં બાળકોનો અર્થ, પ્રકારો, લક્ષણો, કારણો, અસરો અને ઉપચાર–માર્ગદર્શન–શિક્ષણની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

2. માનસિક રીતે વિકૃત બાળકો

માનસિક શક્તિમાં વિચલિતતાના આધારે અત્રે આપણે નીચે દર્શાવેલ પ્રકારનાં બાળકોની ચર્ચા કરીશું.

(અ) મંદબુદ્ધિ બાળકો :

મંદબુદ્ધિ બાળકો અંગે સમાજમાં ઘણી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. સામાન્ય રીતે તેને માનસિક રોગી તરીકે જોવામાં આવે છે. હકીકતમાં તો એ કોઈ રોગ નથી, પરંતુ તે જન્મ સમયે કે બાલ્યાવસ્થાની શરૂઆતની માનસિક વિકાસની સ્થિતિ દર્શાવે

છે. આવા બાળકનો માનસિક વિકાસ તેની શારીરિક ઉંમરના પ્રમાણમાં થયો હોતો નથી. બાળકની આ સ્થિતિ મનોવૈજ્ઞાનિક, શૈક્ષણિક અને સામાજિક છે. તે અધ્યયન, સામાજિક અનુકૂલન અને આર્થિક ઉત્પાદકતામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. અત્રે મંદબુદ્ધિ બાળકની સંકલ્પના, લક્ષણો, વર્ગીકરણ અને શિક્ષણની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

'મંદબુદ્ધિ બાળકો'ની સંકલ્પના

સાહિત્યમાં બે શબ્દો પર્યાય તરીકે વપરાય છે, mentally retarded અને 'mentally handicapped' આ બન્ને શબ્દો માનસિક પછાતપણું, ઊણપ, પંગુતા કે ક્ષતિનો સૂચિતાર્થ દર્શાવે છે. ગુજરાતી ભાષામાં આવું લક્ષણ ધરાવતાં બાળકને 'મંદબુદ્ધિ બાળક' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ટ્રેડ ગોલ્ડ (1952) એ કહ્યું છે કે ''માનસિક ઊણપ એ એક એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં મગજ સંપૂર્ણ અથવા સામાન્ય વિકાસ સાધવામાં નિષ્ફળ ગયું છે.

ઇન્ગ્રામ (1953) ના કહેવા પ્રમાણે, ''મંદબુદ્ધિ અથવા 'માનસિક રીતે અપંગ' શબ્દ પ્રયોગ તેઓ માટે કરવામાં આવે છે કે જેઓનો બુદ્ધિઆંક 50 થી 75ની વચ્ચે છે.''

અમેરિકન મનોચિકિત્સક સંઘે (APA, 1968) આપેલ વ્યાખ્યા અનુસાર ''મંદબુદ્ધિપણું એ સાધારણ બૌદ્ધિક કાર્યમાં અધૂરપ છે કે જે વિકાસાત્મક તબક્કામાં ઉદ્ભવે છે, જે અધ્યયન અને સામાજિક અનુકૂલન અથવા પરિપકવન અથવા બન્નેમાં ઘટાડા સાથે સંબંધિત છે.''

આ વ્યાખ્યાઓ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે –

- મંદબુદ્ધિ બાળકનો માનસિક વિકાસ તેનાં સમવયસ્કોના સામાન્ય માનસિક વિકાસ કરતાં ઘણો ઓછો થયો હોય છે.
- આ લક્ષણ વિકાસાત્મક તબક્કામાં જ વ્યક્ત થઈ જાય છે.
- મંદબુદ્ધિપણું પુખ્તવયે પણ ચાલુ રહે છે.
- મંદબુદ્ધિપણું અસાધ્ય છે.

મંદબુદ્ધિ બાળકોનાં લક્ષણો

મંદબુદ્ધિ બાળકો અંગે થયેલાં સંશોધન કાર્યો પરથી મંદબુદ્ધિ બાળકોનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે પ્રાપ્ત થયાં છે :

- સ્મૃતિ ઓછી હોય છે.
- વસ્તુ કે વિચાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતાં નથી.
- ભાષાવિકાસ ઝડપ અને ગુણવત્તા બન્નેમાં સામાન્ય બાળકોથી નિમ્ન હોય છે.
- શાબ્દિક રીતે રજૂ કરેલા કૂટપ્રશ્નો ઉકેલવામાં, આંગળીઓ પર ગણતરી કરવાની ટેવ છોડવામાં, વાચન ભૂલો ઘટાડવામાં અને અવકાશ, સમય, જથ્થો જેવા અમૂર્ત ખ્યાલો સમજવામાં સામાન્ય બાળકો કરતાં નબળાં હોય છે.
- વધારે પ્રમાણમાં નિષ્ફળતા અનુભવે છે, પરિણામે તેનાં મનમાં નિષ્ફળતા અંગેનું સામાન્યીકરણ ઉત્પન્ન થાય છે. આથી જ્યાં નિષ્ફળતા મળવાની શક્યતા હોય તેવી સ્થિતિને ટાળવાનું પસંદ કરે છે.

મંદબુદ્ધિ બાળકોનું વર્ગીકરણ :

બધાં જ મંદબુદ્ધિ બાળકો એકસરખા પ્રમાણમાં બુદ્ધિમાં મંદતા ધરાવતાં નથી. મનોવૈજ્ઞાનિકો અને મનોચિકિત્સકોએ આવાં બાળકોને જુદા જુદા માપદંડો વડે વર્ગીકૃત કરવા પ્રયત્નો કર્યા છે. ગ્રેસમેને (1973) વેક્સલરની બુદ્ધિ કસોટી પરના પ્રાપ્તાંકો અનુસાર નીચે પ્રમાણે વર્ગીકરણ કરેલ છે :

(1) મંદ માનસિક પછાતપણું (Mild Mental Retardation) :

આ વર્ગીકરણ અનુસાર 50 થી 69 બુદ્ધિઆંક ધરાવતાં બાળકોને મંદ માનસિક પછાતપણું ધરાવતાં બાળકો ગણવામાં આવ્યાં છે. મંદબુદ્ધિ બાળકોના 85 ટકા બાળકો આ પ્રકારની મંદતા ધરાવે છે. તેઓ વિકાસમાં – ચાલવું, ખોરાક લેવો, વાતો કરવી, વગેરે ક્રિયાઓ શીખવામાં સામાન્ય રીતે ધીમાં હોય

છે. તેઓ સાદા શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક કૌશલ્યો કેળવી શકે છે. તેઓ મોટા થઈને પટાવાળા, માળી, ઘરઘાટી, ધોબીકામ, વણાટકામ, ખેતમજૂરી, બૂટ–ચંપલ રિપેરીંગ, વગેરે જેવા ધંધાઓ કરી શકે છે.

(2) મધ્યમ કક્ષાનું મંદબુદ્ધિપણું (Moderate Mental Retardation) :

30 થી 50 બુદ્ધિઆંકવાળાં બાળકોને મધ્યમ કક્ષાનું મંદબુદ્ધિપણું ધરાવતાં બાળકો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. મંદબુદ્ધિ બાળકોમાં આવાં બાળકોનું પ્રમાણ 0.2 થી 0.3 ટકા જેટલું હોય છે. શારીરિક રીતે કઢંગા હોય છે. સ્નાયુઓનું સંકલન નબળું હોય છે. ખૂબ દેખરેખ રાખવામાં આવે અને સૂચનાઓ આપવામાં આવે, તો તેઓ પોતાની પ્રાથમિક શારીરિક ક્રિયાઓ કરી શકે છે. એકના એક પ્રકારનું કામ; જેમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ નહિવત્ હોય; તેઓ કરી શકે છે. બગીચામાં પાણી પાવું, છૂંદવું, ભરવું, ઠાલવવું વગેરે કામો દેખરેખ નીચે કરી શકે છે. તેઓને તાલીમ અને અનુભવનો ખૂબ ઝાઝો ફાયદો થતો નથી.

(3) સંપૂર્ણ આધારિત માનસિક પછાતપણું (Profound Mental Retardation) :

30 થી નીચો બુદ્ધિઆંક ધરાવતાં બાળકો સંપૂર્ણ પરતંત્ર માનસિક પછાતપણાવાળાં બાળકો ગણવામાં આવે છે. આવાં બાળકોનું પ્રમાણ મંદબુદ્ધિ બાળકોમાં 0.1 ટકા જેટલું હોય છે. તેઓ બોલતાં શીખી શકતાં નથી. તેઓ પોતાની પ્રાથમિક શારીરિક ક્રિયાઓ જાતે કરી શકતાં નથી. મોટી ઉંમરનાં થયા પછી પણ તેમને માટેની ખાસ સંસ્થાઓમાં જ રાખવાં ઠીક પડે છે. તેઓ કોઈ પણ પ્રકારની તાલીમ કે શિક્ષણ માટે અક્ષમ છે.

મંદબુદ્ધિ બાળકોનું શિક્ષણ

માનસિક ક્ષતિવાળાં અધ્યાપનક્ષમ કે મંદ માનસિક પછાતપણું ધરાવતાં બાળકોને નિવાસી સંસ્થાઓમાં દાખલ કરવાં જરૂરી નથી. **આવાં બાળકોના શિક્ષણકાર્યમાં નીચેના સિદ્ધાંતોને ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ :**

- વિદ્યાર્થીની વાસ્તવિક અધ્યયન કક્ષા શોધી કાઢવી.

- તેને એવી રીતે પ્રશ્ન પૂછો, જેથી તેને સાચો જવાબ આપવા માટે પૂરતી સૂચના મળે. નિષ્ફળતાનો અનુભવ ઓછામાં ઓછો થાય તેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો.
- સાચા પ્રતિચારની તરત જાણ કરો અને પ્રતિપુષ્ટિ આપવી.
- નાનાં અને ક્રમિક સોપાનોમાં આગળ વધવું.
- પુનરાવર્તન માટે પૂરતી તક આપવી.
- પ્રતિપુષ્ટિ અને સફળતાનો સંતોષ, વિષયવસ્તુની રજૂઆતમાં ભિન્નતા, શિક્ષક પક્ષે ઉત્સાહ અને સપ્રમાણ સમયમર્યાદા વડે વિદ્યાર્થીને મહત્તમ પ્રયત્નો માટે પ્રેરિત કરવા.
- મર્યાદિત સમયમાં મર્યાદિત સંખ્યામાં ખ્યાલો રજૂ કરવી.

(બ) અધ્યયન અક્ષમ બાળકો (Disabled Learness) :

અર્થ

પ્રવર્તમાન સમયમાં કેટલાક એવા અધ્યેતાઓ જોવા મળે છે કે જેમનો વિવિધ રીતે અસાધારણ ગણાતા જૂથો પૈકી કોઈ એક જૂથમાં સમાવેશ કરી શકાતો નથી. કેટલાંક બાળકોમાં ભાષા વિકાસ થયો હોતો નથી, પરંતુ તેઓ બહેરા હોતા નથી. કેટલાંક બાળકો દૃશ્ય પ્રત્યક્ષીકરણ કરી શકતા નથી, પરંતુ તેઓ અંધ હોતા નથી. કેટલાંક અધ્યાપનની સામાન્ય પદ્ધતિઓ દ્વારા શીખી શકતા નથી, પરંતુ તેઓ માનસિક રીતે પછાત હોતા નથી. આમ વિવિધ કારણોસર અભ્યાસમાં નિષ્ફળ જતા અધ્યેતાઓમાં ઘણી વિવિધતા હોવા છતાં એક સામાન્યપણું છે કે તેઓમાં શક્તિઓ અને સિદ્ધિમાં વિકાસાત્મક ભિન્નતા હોય છે. આવા અધ્યેતાઓના જૂથને ખાસ અધ્યયન અક્ષમતાવાળા અધ્યેતાઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ જૂથમાં વિવિધતા ઘણી હોવાના કારણે ચોક્કસ વ્યાખ્યા આપવી મુશ્કેલ છે. આવાં બાળકોમાં શિક્ષણકારો, મનોવૈજ્ઞાનિકો, મનોચિકિત્સકો, જ્ઞાનતંતુ વિદ્યાશાસ્ત્રીઓ, બાલચિકિત્સકો, નેત્ર ચિકિત્સકોં, વગેરેને ખાસ રસ પડવાને કારણે પોતપોતાના સંદર્ભમાં આવાં બાળકોનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેનાં આધારે બે સ્વરૂપમાં વ્યાખ્યા આપવા પ્રયાસ થયો છે : (1) મગજ સંબંધિત કારણોના સંદર્ભમાં અને (2) વર્તનના સ્વરૂપમાં.

ક્લેમેન્ટસ (1966) એ મગજ સંબંધિત કારણોના સ્વરૂપમાં વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. ''સામાન્યથી ઊંચો બુદ્ધિઆંક ધરાવતા અધ્યેતાઓ જે અધ્યયન કે વર્તનમાં મંદથી તીવ્ર અક્ષમતા ધરાવે છે તે કેન્દ્રિય ચેતાતંત્રના કાર્યમાં વિચલન સાથે જોડાયેલ છે. આ વિચલિતતા પ્રત્યક્ષીકરણ, ખ્યાલ બંધારણ, ભાષા, સ્મૃતિ, ધ્યાન કેન્દ્રીકરણ કે ચેતાકીય કાર્યમાં ઊણપો વચ્ચેના વિવિધ જોડાણો દ્વારા વ્યક્ત થાય છે.''

યુ.એસ.એ.ની અપંગ રાષ્ટ્રીય સલાહકાર સમિતિ (1968) એ વર્તનના સંદર્ભમાં વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. ''ખાસ અધ્યયન અક્ષમ બાળકો એટલે એવાં બાળકો કે જેઓ લખેલી કે બોલેલી ભાષાને સમજવામાં કે ઉપયોગ કરવામાં સામેલ એક કે વધુ મૂળભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયામાં ઊણપ ધરાવતા હોય. આવી ઊણપ સાંભળવા, વિચારવા, બોલવા, વાંચવા, લખવા કે ગાણિતિક ગણતરીઓ કરવાની શક્તિની અપૂર્ણતામાં વ્યક્ત થાય છે.''

પ્રથમ વ્યાખ્યા અધ્યયન અક્ષમતા માટેનાં કારણોને સ્પષ્ટ કરવા પર ભાર આપે છે. તે વ્યાખ્યા અનુસાર સ્પષ્ટ થાય છે કે, અધ્યયનની સમગ્ર ક્રિયાના વિવિધ ઘટકો જેવા કે પ્રત્યક્ષીકરણ, ખ્યાલ બંધારણ, સ્મૃતિ, ધ્યાન કેન્દ્રીકરણ વગેરે પૈકી એક અથવા એક કરતાં વધુ ઘટકોમાં ખામી અધ્યયન અક્ષમતા માટે જવાબદાર છે. બીજી વ્યાખ્યા અક્ષમતા માટેનાં મૂળભૂત કારણોમાં જવાને બદલે અધ્યયન અક્ષમ વ્યક્તિમાં કયાં કયાં વર્તનોમાં વિચલિતતા જોવા મળે છે, તેનો નિર્દેશ કરે છે.

ઉપરોક્ત બન્ને વ્યાખ્યાઓ પરથી એવું તારણ મેળવી શકાય કે કેટલાંક બાળકો એવા હોય છે કે તેમની બુદ્ધિકક્ષા સામાન્ય કે સામાન્ય કરતાં ઊંચી હોય છે, પરંતુ પ્રત્યક્ષીકરણ, ખ્યાલ બંધારણ, સ્મૃતિ, ધ્યાન કેન્દ્રીકરણ વગેરેની ખામીના કારણે તેઓ વિચારવામાં, બોલવામાં, વાંચવામાં, લખવામાં કે ગાણિતિક ગણતરીઓ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. પરિણામે આવાં બાળકો અભ્યાસ કરી શકતાં નથી. આવાં બાળકો દૃશ્ય, શ્રાવ્ય, ચેતાકીય, માનસિક પછાતપણું, સાંવેગિક ખલેલ, પર્યાવરણજન્ય, સાંસ્કૃતિક કે આર્થિક પછાતપણાંને પરિણામે ઉપસ્થિત થયેલ અધ્યયન સમસ્યાવાળા બાળકોથી ભિન્ન છે.

અધ્યયન અક્ષમતાનું નિદાન

પ્રાથમિક શાળાઓમાં આવાં કેટલાંક બાળકો જોવા મળે છે. આવાં બાળકો ઓળખી કાઢવા માટે ચોક્કસ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આવાં બાળકોને શોધી કાઢી શકાય અને વ્યવસ્થિત ઉપચાર પદ્ધતિ વડે તેમની અધ્યયન અક્ષમતા દૂર કરી શકાય. આવાં બાળકોની નિદાન પ્રક્રિયામાં મુખ્યત્વે નીચેનાં પાંચ સોપાનોને અનુસરવામાં આવે છે. આ પાંચ સોપાનો એક ઉદાહરણ સાથે રજૂ કરેલ છે.

ઉદાહરણ : એક બાળક ધોરણ ત્રીજામાં અભ્યાસ કરે છે. તેની ઉંમર આઠ વર્ષની છે. તે શબ્દો ઉચ્ચાર સાથે વાંચવાનું શીખી શકતું નથી.

સોપાન–1 **અધ્યયન અક્ષમતા વિશિષ્ટ છે, સામાન્ય છે, કે બનાવટી છે તે નક્કી કરવું :** આ બાળકનો બુદ્ધિઆંક તપાસતાં તે 104 જણાયો (S–B કસોટી). સંખ્યા શક્તિ કસોટીમાં તેનો પ્રાપ્તાંક પહેલાં ધોરણની કક્ષાનો હતો. આમ તેની શારીરિક વય, માનસિક વય, સંખ્યા સિદ્ધિ વય, અને વાચન સ્તર વચ્ચે ભિન્નતા હતી. એટલે કે, અહીં અક્ષમતા વિશિષ્ટ હતી. સામાન્ય ન હતી. બાળક બીજાં ક્ષેત્રો દ્વારા વ્યક્ત થતી તેની શક્તિઓને અનુરૂપ વાચન કરી શકતું નથી.

સોપાન–2 **ખાસ અક્ષમતાને વર્ણવતાં વર્તનોનું પૃથક્કરણ કરવું :** વાચન સ્તર જાણ્યા પછી તેની વાચન ક્ષતિ અંગે વધુ માહિતી મેળવતા જણાયું કે તે શબ્દનો ઉચ્ચાર કરી શકતો ન હતો. તે શબ્દના એક એક અક્ષરનો ઉચ્ચાર કરી શકતું હતું. તેને શબ્દ વાંચવાનું કહેતાં તે પ્રથમ એક કે બે અક્ષરનો ઉચ્ચાર કરતું હતું. તે સ્મૃતિમાંથી ટૂંકો શબ્દ યાદ કરીને બોલવામાં મુશ્કેલી અનુભવતું હતું. તે ઘણા શબ્દોનું સંદર્ભના આધારે કે ચિત્રના અર્થઘટનથી અનુમાન કરી શકતું હતું.

સોપાન–3 **અક્ષમતા સાથે સંબંધિત શારીરિક, પર્યાવરણજન્ય અને મનોવૈજ્ઞાનિક ચલો શોધવા :** પ્રસ્તુત કિસ્સામાં શારીરિક અને પર્યાવરણજન્ય કોઈ ચલ સંબંધિત જણાયું ન હતું, પરંતુ કેટલીક મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓનું સંચાલન કરતાં જણાયું કે નબળા વાચન માટે જવાબદાર એવી ખામીઓ જેવી કે, આકૃતિઓ અને અક્ષરોને

ક્રમમાં યાદ રાખવાની શક્તિ, અધૂરા શબ્દના અવાજને પૂરો કરવાની ક્ષમતા (auditory closure) અને શ્રાવ્ય સંયોજનની ઊણપો જોવા મળેલી.

સોપાન–4 વર્તન સ્પષ્ટીકરણ અને મળેલ સંબંધિત ચલોના આધારે નિદાનાત્મક ઉત્કલ્પનાઓ રચવી : નિદાનાત્મક અનુમાન એ નિદાન માટેનું ખૂબ મહત્ત્વનું ઘટક છે. તેનાં વડે લક્ષણો અને બાળકના બોલતાં, વાંચતાં કે લખતાં શીખવામાં અડચણ ઊભી કરતાં ચલો વચ્ચેનો સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. પ્રસ્તુત ઉદાહરણમાં મળેલ માહિતીના આધારે બે ઉત્કલ્પનાઓ બાંધવામાં આવી હતી : (અ) બાળક પ્રત્યેક અક્ષરનો ઉચ્ચાર કરી શકતું હોવા છતાં પ્રત્યેક શબ્દના પ્રથમ એક કે બે અક્ષરનો ઉચ્ચાર કરતું હતું. તે માહિતીના આધારે અનુમાન કરવામાં આવ્યું કે શ્રાવ્ય સંયોજન કૌશલ્ય (Sound blending skill) શીખ્યું ન હતું. આ ઊણપ એ સમજાવી શકે છે કે તે શા માટે ન સમજી શકાય તેવા અજાણ્યા શબ્દોનો ઉચ્ચાર કરી શકતું ન હતું. (બ) બીજું અનુમાન બાળકના ITPA (Illinois Test of Psycholinguistic Abilities) ની પેટા કસોટી Visual Sequantial memory – આકૃતિઓ અને શબ્દોને ક્રમમાં યાદ રાખવા – પર ના નીચા પ્રાપ્તાંકો, તેણે શીખેલા ઓછા શબ્દો અને ઘણા શબ્દો તે જાણે છે કે નહીં તે અંગે દર્શાવેલ મૂંઝવણ, અને અચોક્કસતા અંગે પ્રાપ્ત થયેલી માહિતી પરથી તારવવામાં આવેલ. ઉત્કલ્પના બાંધવામાં આવી હતી કે આકૃતિઓને ક્રમમાં યાદ રાખવાની અશક્તિને કારણે તે શબ્દોનો ઉચ્ચાર કરી શકતો ન હતો. કારણ કે સંપૂર્ણ શબ્દ કેવો હોય તે અંગેની સ્મૃતિ નબળી હતી.

સોપાન–5 નિદાનાત્મક ઉત્કલ્પના પર આધારિત વ્યક્તિગત શિક્ષણ કાર્યક્રમનું આયોજન : નિદાનનો ચાવીરૂપ મુદ્દો છે ઉપચારાત્મક કાર્યક્રમની અસરકારતા. આ કાર્યક્રમ ઉત્કલ્પનાઓ પર હોવો જોઈએ અને તેમાં લક્ષણોને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ કાર્યક્રમમાં કાર્યયોજનાની નોંધમાં નીચેના મુદ્દાઓ નોંધવા જોઈએ :

- બાળકની વર્તમાન સિદ્ધિનું વર્ણન
- વાર્ષિક ધ્યેય અને ટૂંકા ગાળાના હેતુઓ
- આપવાનું ખાસ શિક્ષણ અને ખાસ સેવાઓનું વિધાન
- અન્ય જરૂરી વહીવટી સેવાઓનો ઉલ્લેખ.

પ્રસ્તુત ઉદાહરણમાં દૃશ્ય શબ્દો અને ચિત્રોને ક્રમમાં યાદ રાખવાની સ્મૃતિ વધારવા માટે ભલામણ કરવામાં આવી હતી. તે માટે નવા શબ્દો શીખવા માટે માનસિક ઝાંખી કરવાની દૃશ્ય શક્તિ વિકસાવવા અને તેનાં દ્વારા દૃશ્ય પ્રતિમાઓ અને દૃશ્ય ક્રમિકતા સ્મૃતિ અંગેની તાલીમ આપવાની ભલામણ કરવામાં આવી હતી. તેમજ ધ્વનિ ગઠન (Sound blending) શક્તિ વિકસાવવાનું સૂચન કરવામાં આવ્યું હતું.

બાળકને શબ્દો અને શબ્દ સમૂહોની માનસિક ઝાંખી કરવાની શક્તિ વિકસાવવા માટેનાં શિક્ષણથી ઉપચારાત્મક કાર્યની શરૂઆત કરવામાં આવેલ. ત્યારબાદ ધ્વનિ ગઠન (Sound blending) માટેના સ્વાધ્યાય દાખલ કરવામાં આવેલ. આ અભિગમ દ્વારા બાળક ઉચ્ચાર સાથે શબ્દો વાંચતાં શીખી ગયું હતું.

અધ્યયન અક્ષમ અધ્યેતાનાં ઉપચાર માટેનાં અભિગમો

આવા અધ્યેતાની અક્ષમતાઓના ઉપચાર માટે મુખ્યત્વે ત્રણ અભિગમોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે :

(1) **કાર્ય તાલીમ (Task Training),** જેમાં જે કાર્ય શીખવવાનું હોય તેની ક્રમિકતા અને સરળીકરણ પર ભાર આપવામાં આવે છે.

(2) **શક્તિ કે પ્રક્રિયા તાલીમ (Ability or Process Training),** જેમાં ખાસ વિકાસાત્મક અશક્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.

(3) **પ્રક્રિયા–કાર્ય તાલીમ (The Process – Task Training),** જેમાં એક ઉપચારાત્મક કાર્યક્રમમાં ઉપરોક્ત બન્ને અભિગમોનો સાથે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આ ત્રણેય અભિગમ ભિન્ન પરિસ્થિતિમાં ભિન્ન બાળકો માટે ઉપયોગી છે. કોઈ પણ અભિગમ યોગ્ય પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે ત્યારે તે વધુ અસરકારક સાબિત થાય છે. સામાન્ય રીતે, કાર્ય તાલીમ અભિગમ બાળકોના નાના શૈક્ષણિક પ્રશ્નોમાં અને મોટા ભાગની સુધારલક્ષી શૈક્ષણિક સમસ્યાઓમાં ઉપયોગી બને છે. પ્રક્રિયા ઉપચાર અભિગમ શક્તિઓની તાલીમ માટે વધુ ઉપયોગી ગણાય. પ્રક્રિયા–કાર્ય અભિગમ ગંભીર કિસ્સાઓ કે જેમાં વિકાસાત્મક અક્ષમતાઓ અને શૈક્ષણિક અક્ષમતાઓ સામેલ હોય તેને માટે અનુરૂપ ગણાય.

આ ત્રણ ઉપચારાત્મક અભિગમોનો ઉપયોગ કરી ભાષાકીય અક્ષમતાઓ, બોધાત્મક અક્ષમતાઓ, ચેતાકીય કે દશ્ય અને શૈક્ષણિક અક્ષમતાઓને દૂર કરવા માટેનાં એક કરતાં વધુ ઉપચારાત્મક કાર્યક્રમો તૈયાર કવામાં આવ્યા છે, જેનો યોગ્ય પરિસ્થિતમાં ઉપયોગ કરવાથી અધ્યેતાની અધ્યયન અક્ષમતા દૂર કહી શકાય છે.

અધ્યયન અક્ષમ બાળકોનું માર્ગદર્શન

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓમાં માર્ગદર્શન સેવાઓ સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિઓએ અધ્યયન અક્ષમ બાળકોના માર્ગદર્શન માટે નીચેની બાબતો પર લક્ષ આપવું જોઈએ :

- અધ્યયન અક્ષમ બાળકોને શાળા પ્રવેશના શરૂઆતના તબક્કામાં જ શોધી કાઢવાં.
- આવાં બાળકોની અક્ષમતાના પ્રકાર અનુસાર તેમનાં જૂથો પાડવા – બુદ્ધિઆંક અનુસાર નહીં – અને તેને અનુરૂપ ઉપચારાત્મક કાર્યો કરવાં.
- આવાં બાળકો માટેનાં ઉપચારાત્મક કાર્યક્રમો બાલમંદિરથી શરૂ કરી તેમની તરુણાવસ્થા પૂરી થાય ત્યાં સુધીના સંકલિત હોવા જોઈએ.
- શાળામાં એક ધોરણનાં તમામ અધ્યયન અક્ષમ બાળકોને એક જ વર્ગમાં ન મૂકવા.
- આવાં બાળકો સાથે કાર્ય કરનાર શિક્ષક ઉષ્માભર્યા, ગતિશીલ, ધૈર્યવાન અને રમૂજી સ્વભાવના હોવા જોઈએ.

અત્રે આપણે બે પ્રકારનાં અધ્યયન અક્ષમ બાળકોનો પરિચય મેળવીશું.

1. ડિસ્લેક્સિક બાળકો
2. ડિસ્કેલ્ક્યુલિક બાળકો.

(1) ડિસ્લેક્સિક બાળકો :

ડિસ્લેક્સિક બાળકોને સમજવા ડિસ્લેક્સીઆનો અર્થ, ડિસ્લેક્સિઆનાં કારણો, ડિસ્લેક્સિઆનાં લક્ષણો અને ડિસ્લેક્સિક બાળકોના શિક્ષણની ચર્ચા કરીશું.

(2) ડિસ્લેક્સિયાનો અર્થ :

'ડિસ' (Dys) એટલે મુશ્કેલી. 'લેક્સિઆ' (Lexia) એટલે શબ્દ સંબંધિત. અર્થાત્ ડિસ્લેક્સિઆનો અર્થ થાય છે શબ્દ સંબંધિત મુશ્કેલી. જે બાળકો વાંચવા–લખવા–શીખવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે તે બાળકોને ડિસ્લેક્સિક બાળકો કહે છે. તે અધ્યયનની બાબતમાં ચોક્કસ પ્રકારની મુશ્કેલી કે અક્ષમતા છે.

(3) ડિસ્લેક્સિઆનાં કારણો :

ડિસ્લેક્સિઆ માટે એકથી વધુ કારણો જવાબદાર હોવાનું માનવામાં આવે છે. દરેક ડિસ્લેક્સિક બાળક માટેનું કારણ અલગ હોઈ શકે. કેટલાંક નોંધપાત્ર જવાબદાર પરિબળો નીચે પ્રમાણે છે.

- ક્ષતિયુક્ત વિકાસ
- જ્ઞાનતંતુ સંબંધિત અનિયમિતતા
- ગર્ભાવસ્થા કે શિશુ અવસ્થામાં મગજને ઈજા
- શિશુ અવસ્થા કે બાલ્યાવસ્થામાં બીમારી
- અનુવંશિકતા
- વાતાવરણજન્ય પરિબળો
- સાંવેગિક આઘાત

(4) ડિસ્લેક્સિઆનાં લક્ષણો :

ડિસ્લેક્સિક બાળકોમાં નીચેનાં જેવાં કેટલાંક લક્ષણો જોવા મળે છે.

- ગુજરાતી જોડણીમાં કે અંગ્રેજી સ્પેલિંગમાં ઘણી જ ભૂલો કરે છે.
- અક્ષરો આગળ – પાછળ લખે અથવા ભળતાં જ અક્ષરો લખે.
- કોઈ ઘટનાઓને ક્રમવાર યાદ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.
- શબ્દોના ઉચ્ચારણો અસ્પષ્ટ કરે છે.
- લાંબા જવાબો લખી શકતા નથી.
- મૌખિક રજૂઆત કરી શકે, પરંતુ ઝડપથી વિગત લખવામાં ભૂલો કરે છે.
- કેટલાંક બાળકોની અધ્યયન ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.

આ બધાં જ લક્ષણો દરેક બાળકમાં હોય જ તેવું હોતું નથી. દરેક ડિસ્લેક્સિક બાળકમાં આ કે આવાં લક્ષણો પૈકી એક કે એકથી વધુ લક્ષણો હોઈ શકે.

(5) ડિસ્લેક્સિક બાળકોનું શિક્ષણ :

બાળકમાં ઉપરોક્ત લક્ષણો પૈકી કોઈ લક્ષણ કામચલાઉ રીતે કે પ્રસંગોપાત જોવા મળે તો તેને ડિસ્લેક્સી બાળક માની લેવાની ભૂલ ન થાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. નિષ્ણાત દ્વારા નિદાન થયા પછી જ તેનાં શિક્ષણ માટે યોગ્ય પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી તેનાં શિક્ષણ માટેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. આવાં બાળકોના શિક્ષણ માટે શિક્ષકે આટલી બાબતો ધ્યાનમાં લેવી.

- ડિસ્લેક્સિક લક્ષણોનું શક્ય તેટલું વહેલું નિદાન કરો.
- નિષ્ણાતોની મદદથી ઉપચાર કાર્યક્રમ તૈયાર કરો.
- ઉપચાર માટે અધ્યયનના સિદ્ધાંતો અને શિક્ષણના સિદ્ધાંતોનો આધાર લો.
- નિદાન કાર્યક્રમ દ્વારા બાળક લખવામાં અને વાંચવામાં શી ભૂલો કરે છે તેની યાદી બનાવો, ભૂલોનું સ્વરૂપ નક્કી કરો, અને તેનું પ્રમાણ નક્કી કરો અને વિચલિતતાની માત્રા નક્કી કરો.

- ઉપચારાત્મક કાર્યક્રમમાં નાના પગલાંનો સિદ્ધાંત, પ્રતિપુષ્ટિ સિદ્ધાંત અને બાંદુરાના અવલોકનાત્મક સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરો.
- પ્રારંભ ભેદબોધ અધ્યયનથી કરો. અક્ષરો, શબ્દો, વાક્યોમાં તેમણે કરેલી ભૂલો અને તે જ વસ્તુના સાચા લેખન વચ્ચેની ભિન્નતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તે તફાવતના કારણે અર્થમાં શો ફેર પડે છે તે જણાવો.
- ભૂલો સુધારવાની જરૂરિયાત અધ્યેતાનાં મનમાં ઊભી કરો અને સાચી દિશામાં આગળ વધવા માટેની તત્પરતા આવે તેવું વાતાવરણ પૂરું પાડો.
- ઉપચાર ત્યારે સફળ થાય જ્યારે આ અક્ષમતા માટેનું સાચું કારણ શોધી શકાય. આથી વ્યક્તિગત અભ્યાસ પદ્ધતિથી જે–તે બાળકની આ અક્ષમતાનું વાસ્તવિક કારણ શોધી કાઢો. શક્ય હોય તો કારણ દૂર કરો અથવા કારણને ધ્યાનમાં રાખી ઉપચાર કાર્યક્રમ તૈયાર કરો અને તેની સાથે સાંવેગિક વ્યવહાર કરો.
- ડિસ્લેક્સિક બાળકના શિક્ષણની સફળતાની પાયાની ચાવી છે તેનાંમાં તે સામાન્ય બાળક જેવું જ શીખી, બોલી, લખી શકશે તેવો આત્મવિશ્વાસ ઊભો કરવો.
- શિક્ષક પાસે અસાધારણ બાળકો સાથે વર્તન માટેનું મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન ન હોય તો આ બાળકોના શિક્ષણમાં શિક્ષકની સફળ થવાની આશા નહિવત્ છે.

ડિસ્કેલ્ક્યુલિક બાળકો :

બાળકોમાં જેમ શબ્દસંબંધિત મુશ્કેલીઓ કે અક્ષમતાઓ હોય છે તેમ ગણિત સંબંધિત પણ મુશ્કેલીઓ જોવા મળે છે. ગણિત સંબંધિત અક્ષમતાને ડિસ્કેલ્ક્યુલિયા (Dyscalculia) કહે છે. આ અક્ષમતા ધરાવતાં બાળકો ગણિતમાં ખૂબ જ તકલીફ અનુભવે છે. સંખ્યા લખવામાં આંકડાઓનો ક્રમ બદલી જાય અથવા એકના બદલે બીજો આંકડો લખાય જાય છે. તેવી જ રીતે લખેલી સંખ્યા વાંચવામાં પણ ભૂલો

કરે છે. મોટી ઉંમરે પણ ઘણી વ્યક્તિ પોતાનો ટેલિફોન નંબર લખાવવામાં કે અન્યએ લખાવેલો નંબર લખવામાં ભૂલ કરે છે અને પછી તેનું પરિણામ ભોગવે છે. તેમનાં નિદાન અને ઉપચાર માટે ડિસ્લેક્સિક બાળકો માટેનાં નિદાન–ઉપચારને અનુસરી શકાય.

(ક) જડ, મૂર્ખ કે મૂઢ (Inbecile)

લાક્ષણિકતાઓ :

(1) આવાં બાળકોનો શારીરિક દેખાવ તેમની બુદ્ધિ કક્ષાનો નિર્દેશ કરી દે છે. શારીરિક દેખાવ પરથી જ માનસિક ક્ષતિગ્રસ્તતાનો અણસાર આવી જાય છે.

(2) જડ કક્ષાનાં બાળકોનાં વર્તન કે વ્યવહાર ગૂંચવાડો સર્જે છે.

(3) મૂઢ કક્ષાનાં બાળકો મોટે ભાગે પરાવલંબી બને છે, કારણ કે તેઓ મોટાં થઈને આર્થિક ક્ષમતા અને આર્થિક સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી શકે એવી હાલતમાં હોતાં નથી.

(4) જડ કક્ષાનાં બાળકો ક્યારેક જ પોતાની જાતે પોતાની કાળજી લે છે.

(5) તેમની ઇન્દ્રિયોના હલનચલનમાં સંવાદિતા હોતી નથી, તેથી તેઓ યોગ્ય રીતે સ્નાયવિક હલનચલન કરી શકતાં નથી.

(6) મૂઢ કક્ષાનાં બાળકો પોતાનું કામ આડેધડ કરે છે કારણ કે તેમનામાં સ્પષ્ટ આયોજનનો અભાવ હોય છે.

(7) કેટલીકવાર આ પ્રકારની ઉણપ તેમનામાં વારસાગત જોવા મળે છે.

ઉપાયો :

➤ આવાં બાળકો માટે શિક્ષકે પ્રેમ અને સહાનુભૂતિનું વાતાવરણ સર્જવું જોઈએ. તેમના પર વ્યક્તિગત ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

➤ અન્ય બાળકોની તુલનામાં આવાં બાળકો એકલાં અટૂલાં ન પડી જાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ.

➤ તેમની ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ નહિ.

➤ આવાં બાળકોનું સમાજમાં પુનઃસ્થાપન થાય અને તેઓ સ્વમાનભેર જીવી શકે તે માટે તેમની વિશિષ્ટ શક્તિઓ અનુસાર તેમને શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

➤ આવાં બાળકો સામાન્ય શાળામાંથી બહુ ઓછું પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આમાંથી કેટલાંક તેજસ્વી બાળકો પંદર વર્ષની ઉંમર થાય ત્યાં સુધીમાં શાળાના પહેલા ધોરણના બાળક જેટલી શૈક્ષણિક ક્ષમતાએ પહોંચે છે.

➤ આવાં બાળકો માટે તેમની અભિયોગ્યતાઓ જાણીને તેમને શિક્ષણ આપવું જોઈએ.

➤ જરૂર પડે તો તેમનાં અલગ જૂથ રચીને વિશિષ્ટ કાર્યક્રમો દ્વારા શિક્ષણ આપવું જોઈએ.

➤ વિવિધ શૈક્ષણિક ઉપકરણોનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરીને તેમને શિક્ષણ આપવું જોઈએ.

➤ માતાપિતાની અવારનવાર મુલાકાત લઈને આવાં બાળકોનાં માતાપિતાને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

(ડ) મહામૂર્ખ – અતિ મૂર્ખ (Idiot)

લાક્ષણિકતાઓ :

(1) આવાં બાળકોનો બુદ્ધિઅંક સામાન્ય રીતે ૨૫ થી નીચે હોય છે.

(2) મહામૂર્ખની કક્ષાવાળાં બાળકોના શારીરિક બંધારણની અસરો તેમના શારીરિક હલનચલન પર પડે છે. આથી થોડા સમયમાં તે શારીરિક ખામી પણ ધરાવતો થઈ જાય છે.

(3) તે ઉંહકારા કરે છે અને યોગ્ય રીતે બોલી શકતો નથી. આવાં બાળકો કેટલીકવાર બાળલકવા અથવા અન્ય ક્ષતિઓનો ભોગ બનેલાં હોય છે.

(4) તેઓ સતત ભયગ્રસ્થ રહેતાં હોય છે અને જલદીથી ગુસ્સે થઈ જાય છે.

(5) તેમનો માનસિક અને સામાજિક વિકાસ ત્રણ વર્ષના સામાન્ય બાળકથી ઓછો હોય છે.

(6) તેઓ ઘણીવાર તોફાન કરે છે અને ભાંગફોડ પણ કરે છે.

(7) મહામૂર્ખ બાળકોનો વિકાસ યોગ્ય રીતે થયેલો હોતો નથી. તેઓ સતત એક જ જાતનાં ઉચ્ચારણો કરે છે.

(8) આવાં બાળકો અકરાંતિયાની જેમ ખાય છે અને ફરી પાછાં જલદીથી ભૂખ્યાં થઈ જાય છે.

ઉપાયો :

- આવાં બાળકો બુદ્ધિમાં અતિ પછાત હોવાથી તેમજ ઓછો બુદ્ધિઆંક ધરાવતાં હોવાથી તેમની ગ્રહણશક્તિ ખૂબ જ ઓછી હોય છે અને તેઓ ખૂબ મહેનતે શીખી શકે છે. જો કે તેમને શીખવી શકાય ખરું.
- અધ્યાપકે આવાં બાળકો તરફ ખૂબ સહાનુભૂતિ રાખીને, સ્નેહવર્ષણ કરીને, તેમને વિશ્વાસમાં લઈને ખૂબ ધીરજથી શીખવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- આવાં બાળકોને વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન આપીને શીખવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- તેમને ખૂબ ધીરજથી કેટલાંક કાર્યો શીખવી શકાય. વસ્તુઓનો ઢગલો કરવો, ભોંયતળિયું સાફ કરવું વગેરે.
- જુદાં જુદાં કાર્યો કરવામાં તેમને ઘનિષ્ઠ તાલીમ આપી શકાય. તેમનાં રોજિંદા કપડાં પહેરવાં, કપડાં કાઢવાં વગેરે શીખવી શકાય.
- તેમને જો વાણીની તાલીમ આપવામાં આવે તો તેઓ ધીરે ધીરે શબ્દો બોલતાં શીખે છે. આ માટે શિક્ષકે ટેપરેકોર્ડરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- વ્યક્તિગત રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તેમને વ્યક્તિગત રીતે વાણીની તાલીમ આપવી જોઈએ.
- બુદ્ધિકસોટીઓનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- માતા–પિતા કે વાલીઓ સાથે ઘનિષ્ઠ સંઘર્ષ રાખીને આવાં બાળકોની સમસ્યાઓ જાણીને મા–બાપોને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.
- તેમની તરફ ઉપેક્ષાવૃત્તિ દાખવવી જોઈએ નહિ.
- આવાં કેટલાંક બાળકોમાં યાંત્રિક અભિયોગ્યતા હોય છે. એ અભિયોગ્યતા કસોટી આપીને તેમની વિશિષ્ટ શક્તિઓ જાણીને તેમને શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. કેટલાંકને ચિત્રકલા, કેટલાંકને સંગીત વગેરેમાં રસ હોય છે. આથી આવાં બાળકોને માટે અનુરૂપ એવા અભ્યાસક્રમો માટે માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

માનસિક રીતે પછાત બાળકો (Mentally Retarded Children) માટે શિક્ષણ અને માર્ગદર્શન

લાક્ષણિકતાઓ :

(1) માનસિક પછાતતા ધરાવતાં બાળકો અમુક ઉંમરે જે કક્ષામાં અભ્યાસ કરતાં હોવાં જોઈએ તે કક્ષા કરતાં નીચેની કક્ષામાં હોય છે.

(2) આવાં બાળકો મંદ ગ્રહણશક્તિ ધરાવતાં હોય છે તેઓ 'મંદ અધ્યયનશીલતા' (slow learning) ધરાવતા જોવા મળે છે.

(3) માનસિક રીતે પછાત બાળકો તેમના ભૂતકાલિન અનુભવોને તેમના વર્તમાન અનુભવો સાથે સાંકળી શકતા નથી.

(4) માનસિક રીતે પછાત બાળકો શૈક્ષણિક રીતે પણ પછાત કે અક્ષમ હોય છે.

(5) માનસિક રીતે પછાત બાળકો માનસિક અને સામાજિક રીતે એટલાં બધાં મંદ નથી હોતાં, તેથી તેમને વિશેષ સંભાળ હેઠળ નિયમિત શાળા જીવનમાં પણ શિક્ષિત કરી શકાય છે.

(6) તેમનો વિકાસ તેમનાં સમવયસ્ક સામાન્ય બાળકોના વિકાસ કરતાં ઘણો ઓછો થયેલો હોય છે.

(7) તેમની સ્મૃતિ ખૂબ ઓછી હોય છે. તેઓ વસ્તુ કે વિચાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતાં નથી અને સામાન્ય બાળકો કરતાં વધારે પ્રમાણમાં નિષ્ફળતા અનુભવે છે.

(8) તેઓ સામાજિક અનુકૂલન સાધવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.

(9) તેઓની ભાષા વિકાસની ઝડપ અને ગુણવત્તા સામાન્ય બાળકો કરતાં ઓછી હોય છે.

(10) તેમનામાં વિશ્લેષણશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ, સર્જનશક્તિ અને વિવેકશક્તિ કુંઠિત થયેલી હોય છે.

(11) તેઓ અવકાશ, સમય, જથ્થા જેવા અમૂર્ત ખ્યાલો સમજવામાં, આંગળીઓ પર ગણતરી કરવાની ટેવ છોડવામાં, શાબ્દિક રીતે રજૂ કરેલા કૂટપ્રશ્નો ઉકેલવામાં અને વાચનભૂલો ઘટાડવામાં સામાન્ય બાળકો કરતાં નબળા હોય છે.

ઉપાયો :

➤ આવાં બાળકોને શોધી કાઢવા માટે કેટલીક પ્રયુક્તિઓનો આશ્રય લેવો જોઈએ. સમૂહ બુદ્ધિકસોટીઓનો ઉપયોગ કરીને આવાં બાળકોને જુદાં તારવી શકાય.

➤ ભણવામાં આવાં બાળકો નબળાં હોય છે. આથી સિદ્ધિ કસોટીઓનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય.

➤ વ્યક્તિગત બુદ્ધિકસોટીઓનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.

➤ અનુકૂલન માટેની કસોટીઓનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.

➤ કેટલાંક બાળકોનો વ્યક્તિ–અભ્યાસ (Case study) પણ તેમની સુધારણા માટે ઉપયોગી નીવડી શકે.

➤ આવાં બાળકો મૂર્ત અને સ્થૂળ પદાર્થોને જલદી ઓળખી શકે છે. પરંતુ તેઓ અમૂર્ત બાબતો સહેલાઈથી ગ્રહણ કરી શકતાં નથી. આથી વિવિધ પ્રકારનાં દૃશ્ય–શ્રાવ્ય શૈક્ષણિક ઉપકરણોનો તેમજ પ્રતિકૃતિઓ, ચાર્ટ્સ, પદાર્થો વગેરેનો ઉપયોગ કરી તેમને શિક્ષણ આપવું જોઈએ.

વેલીન (Wallin) નામના મનોવિજ્ઞાનીએ યોગ્ય રીતે કહ્યું છે કે,

"The mentally retardeds are thin minded, eye-minded and ear–minded rather than word–minded or thought–minded." – ***Wallin***

➤ આવાં બાળકોને ક્રમિક રીતે શિક્ષણ તરફ વાળાવાં જોઈએ. અધ્યાપકે ધીરજપૂર્વક આવાં બાળકોની વ્યક્તિગત સંભાળ લઈને તેમને તેમની ગતિએ શિક્ષણ આપવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

➤ આવાં બાળકોને વિવિધ અભિગમો તૈયાર કરીને શિક્ષણ આપી શકાય.

➤ તેમનાં રસ, રુચિ, વલણો અને અભિયોગ્યતા ચકાસીને તેમના માટે વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમોનું આયોજન કરી શકાય.

➤ બની શકે તો આવાં બાળકોને જુદાં તારવીને ખાસ તાલીમ પામેલા કુશળ દૃષ્ટિવંત અધ્યાપકોને તેમનું શિક્ષણકાર્ય સોંપવું જોઈએ.

➤ આવાં બાળકોના શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન માટે શાળામાં યોગ્ય સુવિધા હોવી જોઈએ.

(ઇ) ધ્યાન વિચલન

ધ્યાન વિચલનની સંકલ્પના અને સ્વરૂપ :

➤ પ્રથમ તરેહવાળાં બાળકો તેના કાર્યમાં ધ્યાન આપી શકતાં નથી.

➤ બીજી તરેહવાળાં બાળકો અતિ ક્રિયાશીલ હોય છે. તેઓ એક સ્થાને સ્થિર બેસી શકતાં નથી અને આંતરિક દબાણોને રોકી શકતાં નથી.

➤ ત્રીજી તરેહવાળા બાળકોમાં બંને તરેહોનો સમન્વય થયો હોય છે. આ વિચલિતતાનો સમયગાળો ખૂબ લાંબો હોય છે. સિત્તેર ટકા કિસ્સાઓમાં પ્રાથમિક શાળા કક્ષાએ નિદાન થયેલી આ વિચલિતતા તેઓમાં સોળ વર્ષે જોવા મળી હતી.

કારણો :

ધ્યાન વિચલન અને અતિક્રિયાશીલતાનાં કારણો, જીવનશાસ્ત્રીય અને મનોવૈજ્ઞાનિક બંને પ્રકારનાં છે. આ કારણો નીચે મુજબ છે.

ADHD નાં કારણો જીવશાસ્ત્રીય અને મનોવૈજ્ઞાનિક બંને પ્રકારનાં હોય છે.

- જન્મ સમયે ઓછું વજન હોય કે ઓછો ઓક્સિજન મળે તો પણ ધ્યાન વિચલન કે અતિક્રિયાશીલતા બાળકમાં પેદા થાય છે.
- માતા દારૂનું સેવન કરતી હોય તો પણ બાળક આ પ્રકારની ખામીનો ભોગ બને છે.
- મગજના અગ્રલલાટમાં ખામી પણ ADHD સાથે સંકળાયેલી છે.
- માતા–પિતાની બાળક માટે વધુ પડતી સાવધાની પણ ADHD માટે જવાબદાર હોય છે.
- બાળક પ્રત્યેનો અવિશ્વાસ પણ બાળકનો આ પ્રકારનો સમસ્યા માટે ક્યારેક જવાબદાર હોય છે.

ઉપચાર :

ADHD ની સારવાર માટે રેટાલિન નામની દવા સફળતાપૂર્વક ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. તે મગજમાં નોરપાઇન, ફાઇન અને ડોપામાઈન નામના બે ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સને વધુ સક્રિય બનાવે છે. આ દવાના ઉપયોગથી બાળક ધ્યાન આપી શકે છે અને તે શાંત થાય છે. બાળકના વર્તનને નિયંત્રિત કરવા માટે આ દવા ઉપયોગી નીવડે છે. આવી દવાઓની અસર ચારથી પાંચ કલાક સુધી રહે છે. આ દવાઓ વારંવાર લેવી પડે છે. રેટાલિન જેવી દવાથી અથવા આના જેવી અન્ય દવાઓથી કેટલીક આડઅસરો જેવી અસરો જોવા મળે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો ADHD ની સારવાર માટે દવાઓના ઉપયોગ કરવાને બદલે વર્તન–વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમની ભલામણ કરે છે. આવા કાર્યક્રમમાં બાળકોને સૂચનાઓ સાંભળવાની, કાર્યને સતત ચાલુ રાખવાની, વર્ગમાં તેની જગ્યાએ બેસી રહેવાની અને અન્ય કૌશલ્યોની તાલીમ આપવામાં આવે છે.

3. શારીરિક અપંગ બાળકો

શારીરિક અપંગ બાળકો લુલાં (crippled) કે અક્ષમ (disabled) બાળકો તરીકે પણ ઓળખાય છે. શારીરિક અપંગ બાળકોનું વર્ણન કરતાં ઉદય શંકર (1976) જણાવે છે કે, They may be orthopaedically handicapped, delicate with low vitality or may be having motor disabilities or neaurological

defects. અર્થાત્ તેઓ અસ્થિતંત્રીય અપંગ હોય છે, ઓછાં ચૈતન્ય સાથે નાજુક હોય છે, સ્નાયવિક અક્ષમતાઓ ધરાવે છે, અથવા ચેતાકીય ખામી ધરાવે છે. આથી કહી શકાય કે, બાળકમાં શારીરિક અપંગતા તેનાં અસ્થિતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર અને ચેતાતંત્ર પૈકી એક કે એકથી વધુ તંત્રોમાં ખામીને કારણે ઉદ્ભવે છે. આ તંત્રો સાથે સંબંધિત ખામીઓને કારણે મુખ્યત્વે નીચેના પ્રકારનાં શારીરિક અપંગ બાળકો જોવા મળે છે.

1. મગજનો લકવો ધરાવતાં બાળકો (Children with Cerebral Palsy)
2. લકવાગ્રસ્ત બાળકો (Children with Polio)
3. અવયવની ઊણપવાળાં બાળકો (Children with Limb deficiencies)

આ પ્રત્યેક શારીરિક અપંગતા ધરાવતાં બાળકોની ઓળખ અને માર્ગદર્શનની ચર્ચા અત્રે ક્રમશઃ કરવામાં આવી છે.

1. મગજનો લકવો ધરાવતાં બાળકો :

મગજનો લકવો ધરાવતાં બાળકોનો અર્થ, લક્ષણો, કારણો, અસરો, ઉપચાર અને માર્ગદર્શનની વિગતની ચર્ચા કરીશું.

મગજનો લકવો

મગજનો લકવો એટલે મગજને હાનિ થવાને કારણે કે રોગના કારણે મગજનાં કોષોમાં ફેરફાર થવાથી થતો લકવો. મગજનાં લકવાવાળા બાળકના મગજ અને કેન્દ્રીય ચેતાતંત્રને નુકસાન થવાથી સ્નાયવિક કાર્યમાં ખલેલ પડે છે. આથી તે ચેતા–સ્નાયવિક અક્ષમતા છે.

મગજનાં લકવાગ્રસ્ત બાળકનાં લક્ષણો

આ બાળકોમાં મુખ્યત્વે નીચેની લાક્ષણિકતાઓ જોવા મળે છે.

- સ્નાયુઓની નબળાઈ એ આ બાળકોનું મુખ્ય લક્ષણ છે.
- શારીરિક લચીલાપણું (Plasticity). જેમાં અસર પામેલા સ્નાયુઓનું અનૈચ્છિક સંકોચન થાય છે, તેથી હલન-ચલનમાં ચોક્સાઈ રહેતી

નથી. સામાન્ય રીતે મગજનાં લકવાગ્રસ્ત બાળકોમાં આ લાક્ષણિકતા હોય છે.

- વધુ પડતું અનૈચ્છિક હલનચલન (Athetosis). જેમાં નોંધપાત્ર રીતે અવયવના સંકલનનો અભાવ અને સતત હલનચલન જોવા મળે છે. આ લક્ષણનું પ્રમાણ 25% જેટલું હોય છે.
- શારીરિક અસમતુલા (Postural impaired balance) . જેમાં બાળકના અવયવો સમતોલ જણાતા નથી, અને આસપાસની વસ્તુ સાથે પોતાની જાતને ગોઠવી શકતા નથી આ લક્ષણનું પ્રમાણ 25% જેટલું છે.
- જડતા (Rigidity). જેમાં સ્નાયુઓમાં સતત તણાવ અને અક્કડપણું જોવા મળે છે.

મગજનાં કેટલા વિસ્તારને નુકશાન થયું છે, તેનાં પ્રમાણમાં સ્નાયવિક સંકલનના અભાવની માત્રા જોવા મળે છે.

મગજનાં લકવાનાં કારણો

આ પ્રકારની અપંગતાના ભિન્ન કારણો આ પ્રમાણે છે.

(1) **ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન (Pre–natal) :** ગર્ભાવસ્થામાં બાળક જ્યારે માતાના ગર્ભાશયમાં હોય ત્યારે માતાને કોઈ ચેપ લાગ્યો હોય, વિષાણુજન્ય રોગ થયેલ હોય, લોહીમાં કોઈ પદાર્થ દાખલ થયેલ હોય તો તે બાળકના મગજને નુકસાન કરી શકે છે. માતાને એનિમિયા હોય તો ગર્ભને ઑક્સિજનનો પૂરવઠો મળતો અવરોધાય છે. તેમજ માતાને ડાયાબિટીસ હોય તેવી પરિસ્થિતિ ગર્ભસ્થ બાળકમાં મગજનો લકવો ઉત્પન્ન કરવા કારણભૂત બની શકે છે.

(2) **પ્રસૂતિ દરમિયાન (Para–natal) :** બાળકના જન્મ સમયે શિશુને કોઈ રીતે ઈજા થાય, લાંબી પ્રસવ પીડા, મુશ્કેલ પ્રસૂતિ, કે આંતરિક રક્તસ્રાવ મગજનાં લકવા માટે જવાબદાર બની શકે છે.

(3) **જન્મ પછી (Post–natal) :** બાળકના જનમ પછી શિશુ અવસ્થામાં ઝેરી પદાર્થ કે અકસ્માત કેટલાંક કિસ્સાઓમાં મગજનાં લકવા માટે જવાબદાર બને છે.

મગજનાં લકવાની અસરો

મગજનાં લકવાગ્રસ્ત બાળકોના અભ્યાસો સૂચવે છે કે, આ અપંગતાની તેનાં અન્ય લક્ષણો અને ક્ષમતાઓ પર નીચેના જેવી અસરો ઊભી કરે છે.

- આ બાળકોમાં વાચાદોષની ખામી જોવા મળે છે.
- આ બાળકો પૈકી 50 ટકા બાળકોનો બુદ્ધિઆંક 70 થી ઓછો જોવા મળ્યો છે, કેટલાંક બાળકોમાં દશ્ય અને શ્રાવ્ય ખામીઓ જણાઈ છે.
- તેઓ ક્રિયાત્મક મુશ્કેલી અનુભવે છે.
- આસપાસના પર્યાવરણ સાથે અનુકૂલનમાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.
- કેટલાંક બાળકો આકૃતિ–ભૂમિકા વચ્ચેનો તફાવત પારખવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.
- તેમનું ખ્યાલ ઘડતર નબળું હોય છે.

ઉપચાર અને માર્ગદર્શન

આ બાળકોના ઉપચાર અને માર્ગદર્શન માટે નીચેનાં પગલાંઓ લઈ શકાય.

- સ્નાયુઓના સંકલન માટે કેટલીક શરીર સમતુલન કસરતો કરાવવી.
- મસાજ ન કરવો; કારણ કે મસાજ કરવાથી ચેતાઓને વધુ નુકસાન થાય છે.
- અવયવના મુક્ત હલનચલન માટે બળ મળે તે માટે કૃત્રિમ ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરવો.
- વ્યવસાયી વ્યક્તિઓ દ્વારા ઉપચાર કરાવવો.
- જરૂરી ચેતાકીય ઓપરેશન દ્વારા અવયવની જડતા ઓછી કરવી.

2. લકવાગ્રસ્ત બાળકો :

લકવાવાળાં બાળકોનો અર્થ, લક્ષણો, કારણ, અસરો, ઉપચાર અને માર્ગદર્શનની વિગત અત્રે રજૂ કરી છે.

લકવો

બાળકોમાં વધુ ભયાનક ગણાતી બીજી શારીરિક અપંગતા લકવો (Polio) છે. તે ચેતા–સ્નાયવિક રોગ છે. કરોડરજ્જુના ચેતાકોષોને Polio Virus વડે નુકસાન થવાથી થતો આ સ્નાયુઓનો લકવો છે. તેનાંથી હાથ, પગ કે ચહેરામાં વિરૂપતા આવે છે.

લકવાગ્રસ્ત બાળકોનાં લક્ષણો

લકવાગ્રસ્ત બાળકોનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છે :

- 90% કિસ્સાઓમાં આ રોગ 6 માસથી 5 વર્ષની વય દરમિયાન લાગુ પડે છે, પરંતુ તે 30 વર્ષની વય સુધી પણ થઈ શકે છે.
- લકવાગ્રસ્ત અવયવના સ્નાયુઓમાં દર્દ થાય છે અને વિરૂપતા આવે છે.
- લકવાગ્રસ્ત અવયવની સ્નાયવિક ક્ષમતા નબળી હોય છે.

લકવોની બાળકની અન્ય લાક્ષણિકતાઓ પર અસર

લકવાગ્રસ્ત બાળકોના અભ્યાસો નીચેનાં તારણો સૂચવે છે :

- આ રોગની બાળકની બુદ્ધિ પર કોઈ અસર થતી નથી.
- આ બાળકો સામાન્ય બાળકો સાથે અભ્યાસ કરી શકે છે, પરંતુ તેમને બગલઘોડી, વ્હીલચેર વગેરે સાધનો અને અન્ય સુવિધાઓની જરૂર પડે છે.
- આ રોગની બાળકની અધ્યયન ક્ષમતા પર કોઈ વિપરિત અસર થતી નથી.

લકવો થવાનાં કારણો

બાળકમાં લકવો થવાનું મુખ્ય કારણ બાળકમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિનો અભાવ છે. તે શહેરી વિસ્તારમાં સંક્રામક સ્વરૂપમાં ફેલાતો રોગ છે, જ્યારે ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં અને ગંદા વિસ્તારમાં અલ્પ માત્રામા છૂટોછવાયો જોવા મળતો રોગ છે,

કારણ કે શહેરી વિસ્તારનાં બાળકોમાં રોગપ્રતિકારકતા ઓછી હોય છે. તેનાં ફેલાવાનું માધ્યમ પીવાનું પાણી અને પ્રવાહીઓ છે તેનાં વધુ કિસ્સાઓ મે થી સપ્ટેમ્બર દરમિયાન કે જ્યારે પાણી વધુ દૂષિત પાણી હોય છે ત્યારે ઉદ્ભવે છે.

લકવોના વિષાણુઓ આંતરડામાં વૃદ્ધિ પામે છે અને પછી લોહીમાં ભળે છે અને કરોડરજ્જુને અસર કરે છે, જે આગળ જતાં સ્નાયુકોષોને અસર કરે છે જેથી અવયવનું હલનચલન થઈ શકતું નથી. અથવા અંગવિન્યાસ ખરાબ થઈ જાય છે. અવયવનું સંકોચન થઈ જાય છે.

લકવાનો ઉપચાર અને માર્ગદર્શન

લકવાના અટકાવ, ઉપચાર અને માર્ગદર્શન માટે નીચેનાં પગલાંઓ લઈ શકાય.

- બાળકમાં આ રોગ ન થાય તે માટે શિશુ અવસ્થામાં પોલિયો વિરોધી રસી મૂકાવવી જેથી બાળકની રોગપ્રતિકારકતા વધે.
- લકવાની અસર થયાનું નિદાન થતા 15 દિવસ તદ્દન આરામ આપવો. ત્યારબાદ મસાજ અને કસરતની સારવાર આપવી, જેથી જીવંત કોષો અવયવોનું હલનચલન કરવા જેટલા સક્ષમ બને.
- સ્નાયુઓનું સંકોચન કે જડતા દૂર કરવા ઓપરેશન મદદરૂપ બને છે.
- Physio Therapist ની સલાહ મુજબ કસરતો સૌથી વધુ સફળ ઉપાય છે.
- યોગ્ય તાલીમથી અને જરૂરી સાધનો પૂરાં પાડવાથી ઉપયોગી નાગરિક બની શકે છે.

3. અવયવની ઊણપવાળાં બાળકો :

જન્મથી પગ અથવા હાથમાં વિરૂપતા (malformation) હોય તેવાં બાળકોને અવયવની ઊણપવાળાં બાળકો કહે છે. આવાં બાળકોમાં નીચેની ચાર પ્રકારની ઊણપો જોવા મળે છે.

(1) **અવયવની ઊણપ :** બાળક જન્મથી એક કે બન્ને હાથ અથવા પગની સંપૂર્ણ અથવા અર્ધ અવયવની ઊણપ ધરાવે છે. આવાં બાળકોને કૃત્રિમ અવયવ બેસાડીને કાર્ય માટે કે હલનચલન માટે સક્ષમ બનવા મદદ કરી શકાય છે.

(2) **ક્લબ ફૂટ :** બાળકના બન્ને પગ જન્મથી અંદર તરફ વળેલા હોય છે. આવાં બાળકોનું પ્રમાણ લગભગ 25% જેટલું હોય છે.

(3) **સ્કોલિયોસિસ :** બાળકની કરોડસ્તંભ જન્મથી આગળ તરફ વળેલી હોય છે. અર્થાત્ પાછળના ભાગમાં ખૂંધનો આકાર બને છે. આથી બાળકનું હલનચલન મર્યાદિત બને છે. આથી તેનાં અધ્યયન, અનુકૂલન અને અન્ય કાર્યોમાં ઊણપ આવે છે.

(4) **ટોર્ટીકોલિસ :** આ ખામી ગરદનના સ્નાયુઓના સંકોચનથી આવે છે. તેમાં માથું એક તરફ ખેંચાઈ જાય છે અને દાઢી વિરુદ્ધ દિશામાં ફરી જાય છે.

અવયવની ઊણપનાં કારણો

અવયવની ઊણપનાં કારણો નીચેનાં જેવાં હોઈ શકે.

- ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઝેરી પદાર્થની અસર.
- ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા દ્વારા Thalidomide નો ઉપયોગ કરવાથી આવી વિરૂપતા આવી શકે.
- માતા દ્વારા LS.D નો ઉપયોગ કરવાથી ગર્ભસ્થ શિશુનાં રંગસૂત્રોના બંધારણમાં ફેરફાર થાય છે, જેથી શારીરિક બંધારણમાં વિરૂપતા આવે છે.

અવયવની ઊણપની અસરો

અવયવની ઊણપ બાળકની અન્ય ક્ષમતાઓ અને સામાન્ય વિકાસ પર નીચેના જેવી વિપરિત અસર કરે છે.

- સામાન્ય વૃદ્ધિ, સિદ્ધિ, કૌશલ્યોનું અધ્યયન વગેરે પર અસર કરે છે.

- આવાં બાળકો નાગરિક તરીકેનું પૂર્ણ જીવન જીવી શકતાં નથી.
- તેમનું જીવન મુશ્કેલ બને છે; તેમજ સમાજને પણ તેમને જાળવવાની મુશ્કેલી પડે છે.

શારીરિક અપંગતાની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો

ભિન્ન પ્રકારની શારીરિક અપંગતા ધરાવતાં બાળકોની સંભાળ અને અનુકૂલનનો પ્રશ્ન ઘણો વિકટ છે. આવાં બાળકોનાં પ્રશ્નો માત્ર તેમની શારીરિક મર્યાદાના કારણે હોતા નથી; પરંતુ આ મર્યાદાઓના કારણે તેઓના વર્તન પર થતી મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોને કારણે વિશેષ હોય છે. આથી આવાં બાળકોની સંભાળ અને માર્ગદર્શન માટે તેમનાં પર તેમની આ શારીરિક મર્યાદાઓને કારણે નીપજની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોને સમજવી જરૂરી છે. શારીરિક અપંગ બાળકોના અભ્યાસોએ કેટલીક મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોની નોંધ આ પ્રમાણે લીધી છે :

- તેઓ આસપાસના લોકો દ્વારા rejection, isolation અને મશ્કરીના કારણે અપૂર્ણતા અને અસલામતી અનુભવે છે. તેનાં પરિણામે તેઓ દુઃખી થાય છે અને સાંવેગિક ખલેલ અનુભવે છે.
- તેઓમાં એનિમિયા, લોહીમાં ખાંડ, અંતઃસ્રાવોમાં અસમતુલા કે ચેતાકીય ખલેલના કારણે આક્રમકતા અને નકારાત્મક વલણો ઉદ્ભવે છે.
- શારીરિક અપંગતા અને સાંવેગિક કે મનોવૈજ્ઞાનિક વિક્ષેપ વચ્ચે ચોક્કસ સંબંધ નથી. તેમજ અપંગતાની માત્રા અને મનોચિકિત્સાત્મક વિરુપણની માત્રા વચ્ચે પણ ચોક્કસ સંબંધ નથી, તેમ છતાં તેઓનાં વર્તનો સામાન્ય હોતાં નથી.

શારીરિક અપંગ બાળકોનું માર્ગદર્શન :

શારીરિક અપંગ બાળકોના માર્ગદર્શન માટે નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ.

- તેઓને તબીબી અને શારીરિક સારવાર આપવા ઉપરાંત તેમનાં મનોવૈજ્ઞાનિક અને શૈક્ષણિક પ્રશ્નો અંગે માર્ગદર્શન જરૂરી છે.

- મનોવૈજ્ઞાનિક અનુકૂલનના પ્રશ્નો તેમનાં પોતાના પ્રત્યેના વલણ અને તેમનાં પ્રત્યે અન્યોના વલણમાંથી ઉદ્‌ભવે છે.
- તેઓ અપાનુકૂલિત બને છે તેનું કારણ છે કે તેઓ બે વિશ્વમાં રહે છે : (1) એક અપંગોનું વિશ્વ અને (2) બીજું સામાન્યોનું વિશ્વ. તેઓ સામાન્ય લોકોની કક્ષાએ આવવાના પ્રયત્નો કરે છે.
- આ ઉપરોક્ત ત્રણ હકીકતો ધ્યાનમાં રાખી તેઓમાં સહિષ્ણુતા વધારવી. તેઓ પોતાની અક્ષમતાનો સ્વીકાર કરે તે માટે મુશ્કેલ ધ્યેયને સિદ્ધ કરવાનું દબાણ ઘટાડવું.

શારીરિક અપંગ બાળકોના શૈક્ષણિક અનુકૂલન માટે જરૂરી સુવિધાઓ

અપંગ બાળકોના વ્યાવસાયિક અને શૈક્ષણિક અનુકૂલન માટે તેઓને વધુમાં વધુ કૌશલ્યોના અધ્યયન માટે સક્ષમ બનવા મદદ કરવી જરૂરી છે. તેઓને તેઓની અપંગતાને અનુરૂપ નોકરી અને અધ્યયન સંબંધિત કેટલીક વહીવટી બાબતો આ પ્રમાણે ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

- તેઓના શિક્ષણ અને તાલીમ માટે શિક્ષકોએ ખાસ તાલીમ મેળવવી જરૂરી છે.
- તેઓની અપંગતાને અનુરૂપ તેઓની શૈક્ષણિક જરૂરિયાત હોય છે.
- તેઓને ખાસ નિવાસી શાળાઓમાં રાખીને તેમને શિક્ષણ કે તાલીમ આપી શકાય. કેટલીક તાલીમ હૉસ્પિટલમાં આપીને તથા જરૂરી ઉપકરણો પૂરા પાડયા બાદ સામાન્ય શાળાઓમાં શિક્ષણ આપી શકાય.
- આવાં બાળકો માટે શાળાઓમાં ખાસ ભૌતિક સુવિધાઓ જરૂરી બને છે, જેમકે, પહોળા દરવાજા, લપસી ન પડાય તેવું ફ્લોરિંગ, ખાસ પ્રકારનું ફર્નિચર, ઊંચી–નીચી થઈ શકે તેવી સીટ, ફેરવી શકાય તેવી સીટ, ફૂટરેસ્ટ, બુક સ્ટેન્ડ વગેરે.
- નાનાં બાળકો માટે હાથ અને આંખોના સંકલનના વિકાસ માટે રમતો અને ઉપકરણો, Peg board, Form board, Puzzels વગેરે પૂરા પાડવા.

- Physiotherapist ની સેવાઓ ઉપલબ્ધ બનાવવી.
- કેટલાંક હસ્ત ઉદ્યોગોની તાલીમ માટે Occupation therapy અને occupation કેન્દ્રની વ્યવસ્થા કરવી.
- સલાહદર્શક અને મનોવૈજ્ઞાનિકની સેવાઓ પૂરી પાડવી. તેઓ આવાં બાળકો માટે માતાપિતાના પ્રેમની ગરજ સારે છે અને તેઓની સમસ્યાઓનો અભ્યાસ કરે છે.
- તેઓને તેમને પોતાને ઓળખવામાં મદદ કરવી.

4. સાંવેગિક અક્ષમતાવાળાં બાળકો

માહિતી–સંસ્કરણ સિદ્ધાંત અનુસાર અધ્યેતા અધ્યયન માટે માહિતી પાંચ સંવેદન અંગો આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ચામડી મારફત મેળવે છે. આ પાંચ સંવેદન અંગો પૈકી કોઈ અંગમાં માહિતી મેળવવાના સંદર્ભમાં કોઈ ખામી ઊભી થાય તો તે સંવેદન અંગ મારફત માહિતી પ્રાપ્ત થવામાં મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. અત્રે દષ્ટિ અને શ્રવણ શક્તિમાં વિચલિત બાળકોનો પરિચય મેળવીશું.

(1) દષ્ટિની ખામીવાળાં બાળકો :

સામાન્ય બાળકો જે અક્ષરો કે શબ્દો 200 ફૂટ દૂરથી વાંચી શકે તે શબ્દો કે અક્ષરો 20 ફૂટ કે તેથી ઓછાં અંતરેથી વાંચી શકે, તેવાં બાળકોને દષ્ટિની ખામીવાળાં બાળકો કહે છે. અર્થાત્ આ એવાં બાળકો છે જેઓ દષ્ટિની નીચી તીવ્રતા (20/200) ને કારણે સામાન્ય વર્ગમાં અપાતા શિક્ષણથી તેઓ અભ્યાસ કરી શકતા નથી.

કાનૂની દષ્ટિએ *"A child is blind whose vision in the better eye, after correction, is 20/200 or worse."*

શૈક્ષણિક દષ્ટિએ "તે બાળકોને અંધ ગણવામાં આવે છે, જેમને જેમાં દષ્ટિ સામેલ નથી તેવી બ્રેઇલ, ઓપ્ટાકોન કે અન્ય સાધનની મદદથી શીખવવું પડે."

જેઓને દષ્ટિની ચોક્કસ મુશ્કેલી છે, જેને કારણે તેમનાં શિક્ષણ માટે ખાસ ફેરફારો જરૂરી બને છે. તેમ છતાં, તેમને સામાન્ય કદનું કે મોટા કદનું છાપેલું સાહિત્ય વાંચતા શીખવી શકાય છે તેમને અંશતઃ અંધ કહે છે.

કેટલાંક બાળકો રંગ પારખી શકતાં નથી. તેમને રંગ અંધત્વની ખામીવાળાં બાળકો કહેવાય છે. ઉપરાંત અન્ય કેટલીક ખામીઓ જોવા મળે છે, જેમ કે,

- એનોપ્થેલ્મિયા – આંખનો વિકાસ થતો નથી.
- માઈક્રોપ્થેલ્મિયા – આંખનો ડોળો નાનો હોય છે.
- આલ્બીમિઝમ – કીકીમાં વારસાગત રીતે રંગકણોનો અભાવ
- કોન્જેનિકલ કોન્ટ્રેક્ટ – લેન્સની અપારદર્શકતા

દૃષ્ટિની ખામીનાં કારણો

દૃષ્ટિની ખામી માટે નીચેનાં જેવાં કેટલાંક કારણો જવાબદાર ગણવામાં આવે છે.

- ટાઈફોઇડ, મેનન્ઝાઇટીસ, હાઈપરટેન્શન, ડાયાબિટિસ જેવા રોગો થવાના પરિણામે આંખમાં ખામી આવી શકે છે.
- અપૂરતું પોષણ
- ઈજા અન ઝેર : કાણું પડવું, અકસ્માત, ઝેર પીવું, દાઝવું વગેરે દૃષ્ટિની ખામીનું કારણ બને છે.

દૃષ્ટિની ખામીવાળાં બાળકોનાં વર્તનો

બાળકોનાં વર્તનોના અવલોકન, તબીબી તપાસ અને સ્નેલેન કસોટી વડે દૃષ્ટિની ખામીનો ખ્યાલ આવે છે. દૃષ્ટિની ખામીવાળાં બાળકોમાં કેટલાંક સામાન્ય વર્તનો આ પ્રમાણે જોવા મળે છે : (1) સતત આંખ પટપટાવવી, (2) આંખ વારંવાર ચોળવી, (3) વાંચતી વખતે પુસ્તક ખૂબ નજીક રાખે, (4) પુસ્તકનું આંખથી અંતર બદલે, (5) ટૂંકા સમય માટે વાંચે, (6) શબ્દોની અટકળ કરવાનો પ્રયત્ન કરે, (7) વાંચતી વખતે એક આંખ બંધ કરે અથવા ઝીણી કરે, (8) વસ્તુને જોવા માથું આગળ લઈ જાય.

દૃષ્ટિની ખામીનો અટકાવ અને ઉપચાર

નિયમિત દાક્તરી તપાસ અને નિયમિત સમતોલ આહાર અને વિટામિન–એ યુક્ત ખોરાકથી આંખની ખામી આવતી અટકાવી શકાય છે.

આંખની ખામીના ઉપચાર માટે નીચેના નિષ્ણાતોની સેવા લઈ શકાય.

(1) **ઓક્યુલિસ્ટ** : આંખની ખામીનું નિદાન કરે, ચશ્માના નંબર નક્કી કરે, ઓપરેશન કરે.

(2) **ઓપ્ટિસિયન** : ચશ્માં બનાવે.

(3) **ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ** : વક્રીભવન ખામીનું માપન કરે; ચશ્મા, કસરત વગેરે સૂચવે.

(4) **ઓર્થોપ્ટિક – ટેક્નિશિયન** : કસરતો સૂચવે.

આંખની ગંભીર ખામી ઊભી થતી અટકાવવા ચાર્લ્સ સ્કોટ બેરીએ શિક્ષકો અને માબાપ માટે નીચેનાં સૂચનો કર્યા છે, બાળક વાંચતી વખતે આટલું ધ્યાન રાખે તેની કાળજી શિક્ષક અને માબાપે રાખવી : (1) સારા પ્રકાશમાં વાંચે, (2) ડાબા ખભા તરફથી પ્રકાશ આવે તે રીતે બેસે, (3) પ્રકાશ સામે આવે તેમ ન બેસે, (4) વાચન સાહિત્ય ચહેરાને સમાંતર રાખે, (5) બેસીને વાંચે, (6) ચાલુ વાહને ન વાંચે, (7) આંખને પૂરતો આરામ આપે.

દૃષ્ટિની ખામીવાળાં બાળકોનું શિક્ષણ

જો બાળક અંધ હોય તો તેમનાં શિક્ષણ માટે બ્રેઇલ લિપિ કે optacon (optical to tactile converter) નો ઉપયોગ કરવો.

અંશતઃ દૃષ્ટિની ખામીવાળાં બાળકોના શિક્ષણ માટે આટલું કરવું જોઈએ

- અભ્યાસક્રમ સમાન રાખવો, પરંતુ અધ્યાપન પદ્ધતિમાં થોડો ફેરફાર કરવો.
- અલગ વર્ગમાં શિક્ષણની વ્યવસ્થા કરવી.
- **મુલાકાતી શિક્ષક યોજના** : આ વિદ્યાર્થીઓને સામાન્ય વર્ગમાં દાખલ કરવામાં આવે, મુલાકાતી શિક્ષક દરેક શાળામાં જાય, ખાસ

સાહિત્ય પૂરું પાડે, તેનો ઉપયોગ કરવા સામાન્ય શિક્ષકને માર્ગદર્શન આપે, બાળકોને તેમની પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂલન સાધવા સલાહદર્શન કરે.

- વર્ગખંડ એવો હોવો જોઈએ જેમાં પૂરતો કુદરતી પ્રકાશ આવે, પરંતુ ગ્લેરિંગ અને સીધો પ્રકાશ ન આવે.
- ફર્નિચર એવું હોવું જોઈએ જે ફેરવી શકાય અને બેંચોને અનુકૂળતા પ્રમાણે ગોઠવી શકાય અને સાહિત્યને મોટું કરી શકાય તેવી પ્રોજેક્શન વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

દૃષ્ટિની ખામીવાળાં બાળકોનું શિક્ષણ એ શિક્ષકની કસોટી છે. સામાન્ય બાળકોને શિક્ષણ આપવા ટેવાયેલા શિક્ષકે આવાં બાળકોની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખી શિક્ષણ આપવું જોઈએ. **શિક્ષકો માટે કેટલાંક સૂચનો આ પ્રમાણે છે.**

- આ વિદ્યાર્થીઓને પ્રારંભમાં દરેક વર્ગખંડ અને જગ્યાથી પરિચિત કરવા.
- વર્ગખંડમાં ફર્નિચરની ગોઠવણી સ્થાઈ રાખવી. ફેરફારની જાણ કરવી.
- સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓને આ ખામી અને વિદ્યાર્થીઓથી પરિચિત કરવા.
- દૃશ્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરતી વખતે શાબ્દિક વર્ણન પણ કરવું.
- "શ્રવણ ખૂણા"ની વ્યવસ્થા કરવી, જ્યાં આ વિદ્યાર્થીઓ ટેપ પરના વ્યાખ્યાનો સાંભળી શકે.
- તેમને સોંપેલ કામ પૂરું કરવા વધુ સમય આપો; કદર કરો, ગુણવત્તાને વધુ મહત્ત્વ ન આપો.
- તેને વાચનની યોગ્ય સ્થિતિ નક્કી કરવામાં મદદ કરો.
- તેમને માટે કાળી લાઈનવાળા કાગળ અને નરમ પેન્સિલનો ઉપયોગ વધુ અનુકૂળ રહે છે.

(2) શ્રાવ્ય ખામીવાળાં બાળકો :

સામાન્ય રીતે જેઓમાં શ્રવણેન્દ્રિય જીવનના સામાન્ય હેતુ માટે કાર્યશીલ નથી તેમને બહેરાં (the deaf) કહે છે, પરંતુ બાળકોમાં બહેરાશનું પ્રમાણ વત્તા–ઓછું હોય છે. તેનાં આધારે તેઓના ભિન્ન પ્રકારો ગણાવી શકાય છે.

(1) **મુશ્કેલ શ્રવણવાળા (The Hard of Hearing) :** જેઓમાં શ્રવણેન્દ્રિય ખામીવાળી છે; છતાં શ્રવણ મદદથી કે મદદ વગર કે કાર્યશીલ છે.

(2) **અંશતઃ શ્રવણવાળા (The Partial Hearing) :** જેમની સાંભળવાની ક્ષમતામાં એટલો ગંભીર ઘટાડો છે કે જેને કારણે તેઓના શિક્ષણ માટે ભાષાવિકાસ અને પ્રત્યાયન કૌશલ્યો સંબંધિત પૂર્ણ સમયની શ્રવણ તાલીમ જરૂરી બને છે.

શ્રવણ ખામીનું નિદાન અને વર્ગીકરણ કરવા તેની અવાજની ચોક્કસ આવૃત્તિ સાંભળી શકવાની ક્ષમતા નક્કી કરવામાં આવી છે, જે આ પ્રમાણે છે.

શ્રાવ્ય ક્ષતિ	માત્રા (ડેસિબલમાં)
અલ્પ (Mild)	20 – 30
સીમાંત (Marginal)	30 – 40
સામાન્ય (Modarate)	40 – 60
વધારે (Severe)	60 – 75
ખૂબ વધારે (Profound)	75 થી વધુ

કેટલાંક બાળકો પૂર્વભાષાકીય શ્રાવ્ય ક્ષતિવાળાં હોય છે. તેઓમાં આ ક્ષતિ ભાષા વિકાસ થયા પહેલાં આવી હોય છે. કેટલાંક બાળકો ઉત્તર ભાષાકીય શ્રાવ્ય ક્ષતિવાળાં હોય છે. તેઓમાં આ ક્ષતિ અમુક અંશે ભાષા વિકાસ થયા પછી આવી હોય છે.

શ્રાવ્ય ક્ષતિવાળાં બાળકોની ઓળખ

શિશુ અવસ્થામાં શ્રાવ્ય ક્ષતિ ઓળખવા માટે કેટલાક રસ્તાઓ આ પ્રમાણે છે :

(1) **વર્તનનું અવલોકન :** બાળક સૂતું હોય ત્યારે નિયત તિવ્રતાવાળો અવાજ કરવામાં આવે છે. જોવામાં આવે છે કે તે સામાન્ય હલનચલન કરીને પ્રતિચાર આપે છે કે કેમ.

(2) **કાઇબોગ્રામ :** તેમાં પારણું, બે સ્પિકર, અવાજ ઉત્પન્ન કરતું સાધન અને રેકોર્ડર હોય છે. જ્યારે અવાજ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે બાળક જે હલન–ચલન કરે તે પથારી નીચે રાખેલ રેકોર્ડર વડે નોંધવામાં આવે છે.

(3) **ઓડિયોમેટ્રિક પ્રયુક્તિ :** સાંભળવાની ક્ષમતામાં ઘટાડાને ઓડિયોગ્રામ પર 10–100 ડેસિબલમા નોંધવામાં આવે છે. માણસ 16–20 Hz (આવૃત્તિ / સેકન્ડ) થી 20,000 – 30,000 Hz. આવૃત્તિવાળો અવાજ સાંભળી શકે છે, પરંતુ પુખ્ત વ્યક્તિ 10,000–12,000 થી વધુ આવૃત્તિવાળો અવાજ સાંભળવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. 500, 1000, 2000 Hz ને વાચા આવૃત્તિ ગણવામાં આવે છે.

(4) **વર્ગખંડ વર્તનો :** શિક્ષકની સૂચનાઓ અનુસરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે, વધારે સારી રીતે સાંભળવા માથું એકતરફ ફેરવે, મોટા સમૂહમાં ભાગ લેવામાં ખચકાટ અનુભવે, કાનમાં દુઃખાવા સાથે વારંવાર શરદી થાય વગેરે વર્તનો શ્રાવ્યક્ષતિના સૂચક છે.

શ્રાવ્ય ક્ષતિનાં કારણો

શ્રાવ્ય ક્ષતિનાં કેટલાંક કારણો આ પ્રમાણે જણાયાં છે :

- વારસો
- જન્મ પહેલાંની પરિસ્થિતિ – ગર્ભાવસ્થામાં માતાને થયેલ ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા જેવા દર્દોના વિષાણુઓ અગત્યના ચેતાકોષો બનવામાં અવરોધ કરે છે, જે શિશુની બહેરાશ માટે જવાબદાર બને છે.

- જન્મ સમયે ઈજા – ચિપિયાનો ઉપયોગ શ્રવણ તંત્ર સાથે સંકળાયેલ ચેતાકોષોને નુકસાન કરે. લાંબો સમય ઑક્સિજન ઓછો મળે, સમય પહેલાંનો પ્રસવ, કમળો વગેરે શ્રવણ ક્ષતિ માટે જવાબદાર બને.
- જન્મ પછી – મોટી ઉધરસ, ટાઇફોઇડ, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, અકસ્માતો બહેરાશ લાવે છે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક કારણો – સાંવેગિક હતાશા, સાંવેગિક આઘાત વગેરે.

શ્રાવ્ય ક્ષતિ અટકાવવાના ઉપાયો

બાળકોમાં બહેરાશ ન આવે તે માટે કેટલાંક સામાન્ય ઉપાયો સૂચવવામાં આવ્યા છે :

(1) **માતાપિતાનું શિક્ષણ :** શિશુ અવસ્થામાં થતા વિવિધ રોગોની સાંભળવાની ક્ષમતા પર થતી અસરો અંગે માતાપિતાને જાગૃત કરવા.

(2) **શાળામાં તબીબી તપાસ :** શ્રાવ્ય ક્ષતિ માટે જવાબદાર રોગોનું નિદાન નિયમિત રીતે થાય અને આ ક્ષતિ ન થાય તે માટે શી કાળજી લેવી તે અંગે શાળામાં ડૉક્ટર દ્વારા માર્ગદર્શન મળે તે માટેના કાર્યક્રમો યોજવા.

શ્રાવ્ય ક્ષતિવાળાં બાળકોનું શિક્ષણ

આવાં બાળકો માટે નીચેની પદ્ધતિઓ પૈકી એક કે એકથી વધુ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- શિક્ષણ માટે શારીરિક હલનચલનનો ઉપયોગ કરવો.
- ક્રિયાત્મક પદ્ધતિ
- મુખ પદ્ધતિ
- Speech અને Speech reading.

આ બાળકોના શિક્ષણ માટે શિક્ષકમાં નીચેની લાયકાતો જરૂરી છે :

- સારી વાચા અને શ્રવણ
- ભાષાવિકાસનું જ્ઞાન

- નિદાન કરવાની ક્ષમતા
- શ્રવણ યંત્રોનું જ્ઞાન
- બાળકના માતાપિતાને માર્ગદર્શન આપી શકે
- બહુ સાંવેદનિક અભિગમથી બાળકોને શીખવવાની ક્ષમતા.

આ બાળકોના શિક્ષણ માટે શિક્ષકોએ આટલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી :

- વર્ગને આ વિદ્યાર્થીઓ અંગે માહિતી આપવી.
- આ બાળકોને આગળની પાટલીઓ પર બેસાડવા.
- બાળકની સામે મોં રાખીને બોલવું.
- ધ્યાન ખેંચવા ખભો થપથપાવીને કે અડીને બોલવાનું ટાળવું.
- સામાન્ય હલન સાથે બોલવું.
- ચિત્રો અને આકૃતિઓનો ઉપયોગ કરવો.
- ચાવીરૂપ શબ્દો કા.પા. પર લખવા.
- આ વિદ્યાર્થીઓનું વર્ગમાં થતી રજૂઆત પ્રત્યે ધ્યાન છે તેની ખાત્રી કરવા અવારનવાર સીધા પ્રશ્નો પૂછવા.
- જ્યારે આ વિદ્યાર્થીઓ શ્રવણ સહાયક સાધનોનો ઉપયોગ કરતાં હોય ત્યારે વર્ગમાં અન્ય અવાજો પર નિયંત્રણ રાખવું, કારણ કે આ યંત્રો વર્ગમાં થતો બધો અવાજ ગ્રહણ કરે છે, જે આ વિદ્યાર્થીઓને અવરોધક બને છે.

5. ચિંતાતુરતા

ચિંતાતુરતા સ્થિતિ અને લક્ષણ એમ બન્ને છે. કેટલીક પરિસ્થિતિઓ જ ચિંતાપ્રેરક હોય છે (સ્થિતિ), જ્યારે કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓ ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં ચિંતાતુર બને છે. (લક્ષણ), ચિંતાતુરતા કારણ અને અસર બંને છે. વિદ્યાર્થીઓનું નબળું પરિણામ આવે છે ; કારણકે તેઓ ચિંતાતુર હોય છે, અને તેઓનું નબળું પરિણામ તેમને ચિંતાતુર બનાવે છે.

ચિંતાના બે ઘટકો છે

(1) જ્ઞાનાત્મક અને (2) ભાવાત્મક. ઉદાહરણ તરીકે, જ્ઞાનાત્મક પાસું – વ્યક્તિ વિચારે છે કે નાપાસ થઈશ તો કેવું ખરાબ લાગશે. ભાવાત્મક પાસું – ચિંતાતુર વ્યક્તિમાં શારીરિક અને સાંવેગિક પ્રતિચારો જેવા કે હથેળીમાં પરસેવો વળવો, જઠર બગડવું, હૃદયના ધબકારા વધી જવા, ભય વગેરે જોવા મળે.

ચિંતાતુર વિદ્યાર્થી અધ્યયન દરમિયાન પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતો નથી. અધ્યયન સમયે તે સતત વિચારે છે કે તેને નહીં આવડે તો તેની ટીકા થશે, તેનું પરિણામ નબળું આવશે વગેરે. તે પોતે વાંચેલ સાહિત્યને યોગ્ય રીતે ગોઠવી શકતા નથી. તેથી તેનું ધારણ બરાબર થતું નથી તેમજ પરીક્ષા સમયે સરળતાથી પુનઃ યાદ કરી શકતા નથી.

વિદ્યાર્થીઓને ચિંતાતુરતામાંથી મુક્ત થવા માટે શિક્ષક નીચેની રીતે મદદરૂપ બની શકે.

- વાસ્તવિક ધ્યેય નક્કી કરવામાં મદદ કરવી. કારણ કે આવા વિદ્યાર્થીઓ એકદમ કઠિન કાર્ય અથવા એકદમ સરળ કાર્ય પસંદ કરતાં હોય છે. એકદમ કઠિન કાર્ય પસંદ કરે ત્યારે તે નિષ્ફળ જાય છે. તેનાંથી તેમાં અસહાયપણાની ભાવના અને ચિંતા ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી પરિસ્થિતિમાં તે સફળતા મેળવે છે પરંતુ તેને સંતોષ મળતો નથી; જે તેને વધુ પ્રયત્ન માટે પ્રેરે.
- આવા વિદ્યાર્થીઓને મધ્યમ ઝડપે કાર્ય કરવામાં મદદ કરવી. સામાન્ય રીતે આવા વિદ્યાર્થીઓ ખૂબ ઝડપે કામ કરતાં હોય છે અને ભૂલો કરે છે. અથવા ખૂબ ધીમે કામ કરે છે અને કામ પૂરું કરી શકતા નથી. તેમને માટે સમયમર્યાદાનું બંધન દૂર કરવું.
- સંભાળપૂર્વક સ્પર્ધામાં સામેલ કરો.. ખોટા દબાણ નીચે ન આવે તેવી પ્રવૃત્તિઓ આપો.
- તમામ સૂચનાઓ સ્પષ્ટ રીતે આપો.

6. પીછેહઠ

પીછેહઠ એ વધુ નિયંત્રિત બાળકોનું એક વ્યક્તિત્વ લક્ષણ છે. સામાન્ય રીતે આવાં બાળકો વધારે પડતું રક્ષણ આપનારાં કુટુંબોમાંથી અને ઉચ્ચ આર્થિક–સામાજિક સ્તરોમાંથી આવે છે.

પીછેહઠ પામેલાં (Withdrawn) બાળકોનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છે. :

- આવાં બાળકો વિવિધ માત્રામાં ચિંતાતુરતા, ભયભીતતા અને પીછેહઠ પ્રદર્શિત કરે છે.
- તેઓ અન્ય લોકો સાથે સંબંધ સ્થાપી કે રાખી શકતા નથી.
- તેઓ ભાષા અભિયોગ્યતા અને ભાષા સમજમાં પછાત હોય છે.
- તેઓના કાર્યમાં એકધારાપણું હોય છે.

પીછેહઠનાં કારણો અંગે બે વિચારધારાઓ પ્રવર્તે છે. પ્રથમ વિચારધારા પાવલોવ (1928), સ્કીનર (1953) અને હલ (1947) ના અભિસંધાન સિદ્ધાંત પર આધારિત છે. આ વિચારધારામાં એવું માનવામાં આવે છે કે બાળકે આપેલા કોઈ પણ પ્રતિચારને પ્રતિપુષ્ટિ આપવામાં આવી હોતી નથી. આવાં બાળકે કોઈ પણ પ્રતિચાર આપ્યો હોય, પણ આસપાસના પર્યવરણમાંથી તેને અસંતોષકારક કે પીડાકારક પ્રતિચાર પ્રાપ્ત થયો હોય. વૈફલ્ય ઉત્પન્ન કરનાર કોઈપણ ઉદ્દીપક પ્રત્યે બાળક પ્રથમ તેનાં પ્રતિ આક્રમણ કરશે અને પછી રડશે, પરંતુ મા–બાપ તરફથી કોઈ પ્રતિચાર, શિક્ષા પણ મળે નહીં, ત્યારે તે સંયમી અને શરમાળ બને છે. આમ બાળક પ્રતિચારાત્મક અનુભવો એકત્ર કરે છે અને અનુભવે છે કે આમાંનો એકપણ પ્રતિચાર ઉપયોગી નથી. આથી અનુમાન કરી શકાય કે આવું પર્યાવરણ બાળકને પર્યાવરણ સાથેનો સંપર્ક રાખવામાંથી કે તેની સાથે આંતરક્રિયા કરવામાંથી પોતાની જાતને પાછી ખેંચી લેવાનું વલણ વિકસાવે છે. પરિણામે હવે શું બનશે તે અંગેની એક ચિંતાજનક માનસિક સ્થિતિ ચાલુ રહે છે.

બીજી વિચારધારા ફ્રોઈડના મતને અનુસરે છે. તેઓ માને છે કે બાળક પરિપક્વ થાય ત્યાં સુધીમાં ઘણાં તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે. જો આ તબક્કાઓમાં વિકાસ પામવા માટે જરૂરી કૌટુંબિક સંબંધોમાં રુકાવટ આવી હોય, તો માનસિક વિભ્રમનાં લક્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે, જે બાળકને તંદુરસ્ત પુખ્ત તરીકે પરિપક્વ થતું અટકાવે છે.

પીછેહઠ કરેલાં બાળકોને શિક્ષક દ્વારા મદદના અભિગમની ચર્ચા આગળ આક્રમક બાળકો અંગેના મુદ્દાની ચર્ચા સાથે કરવામાં આવી છે.

7. આક્રમકતા

જેન્કિન્સ અને હેવટે (1944) બે પ્રકારનાં આક્રમક બાળકો ગણાવ્યાં છે : (1) અસામાજિક આક્રમક બાળકો, અને (2) સામાજિક આક્રમક બાળકો.

અસામાજિક આક્રમક બાળકો સત્તા સ્થાને રહેલ કોઈ પણ વ્યક્તિના વિરોધી હોય છે. તેઓ ઘાતકી, ઈર્ષાળું અને ઉગ્ર હોય છે. આવાં બાળકો એવા ઘરમાંથી આવે છે જ્યાં તેઓને શિશુ અવસ્થામાં પ્રેમ મળ્યો નથી. તેઓને કોઈની સાથે લગાવ હોતો નથી. તેઓમાં અધિઅહ્મનો વિકાસ થયો હોતો નથી.

સામાજિક આક્રમક બાળકોનાં લક્ષણો અસામાજિક આક્રમક બાળકો જેવા જ હોય છે; પરંતુ તેઓ પોતાના સમવયસ્કોમાં સામાજિક હોય છે. તેઓ ગુનાઓ જૂથમાં કે ટોળીમાં કરે છે.

આવાં બાળકો શાળાકીય વ્યવસ્થા તંત્રમાં શાળાની ગંભીર સમસ્યા છે.

આક્રમક વર્તન તરેહના મુખ્ય છ ઘટકો છે :

- સાંવેગિક આક્રમકતા
- સંતોષને પામવા વિલંબને સહન કરવાની અશક્તિ
- તોડફોડ કરવી
- ભટકવું
- ચિંતાને કારણે ઉત્તેજિત
- શિક્ષકના હસ્તક્ષેપની જરૂરિયાત

આક્રમકતા પૂર્વ કિશોરાવસ્થા પછી ઓછી થાય છે; પરંતુ મનસ્વીપણું ચાલુ રહે છે, જેમાં ધ્યાનકેન્દ્રિત કરવાનું હોય, સંભાળ રાખવાની હોય અને વ્યવસ્થિત આયોજનની જરૂર હોય તેવી પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂલિત થવામાં પોતાના તરંગોને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી.

આવાં બાળકો પૈકી કેટલાંકની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ ખૂબ ઊંચી જોવા મળી છે. તો સામે કેટલાંક બાળકો તદ્દન નિષ્ફળ જણાયા છે. તેઓની નિષ્ફળતાનું કારણ એ છે કે તેઓ મનમાં જે પ્રથમ તાર્કિક ઉકેલ જણાય તેનાં આધારે જ સમસ્યાનો ઉકેલ કરવા પ્રયત્ન કરે છે, પરિણામે તેઓ પોતે સમસ્યા ઉકેલ માટે જે વિકલ્પની પસંદગી કરી હોય તેને મૂલવી શકતા નથી કે અન્ય વિકલ્પો વિચારી શકતા નથી.

મહદ્ અંશે સ્વીકારાયું છે કે સામાજિક પર્યાવરણ બાળકોમાં આવી વર્તન તરેહ માટે જવાબદાર છે, બાન્દુરા (1969) ના અભ્યાસનાં તારણો આ પ્રમાણે છે :

- જે બાળકો જેની આક્રમકતાને પ્રતિપુષ્ટિ આપવામાં આવે છે એવા આક્રમક પ્રતિમાનોનું અવલોકન કરે છે, તે બાળકો વધુ આક્રમક બને છે.
- તેઓ સફળ આક્રમક સાથે તાદાત્મ્ય કેળવે છે.
- હિંસાને જોવાથી આક્રમકતા દૂર થાય છે તેવા કોઈ પુરાવા નથી. પરંતુ જો હતાશ વ્યક્તિ ટીવીમાં હિંસાને જુએ તો તે પણ હિંસક બને છે.

પીછેહઠ ઘરાવતાં અને આક્રમક બાળકોની વર્તન સુધારણા માટે મનોશૈક્ષણિક અભિગમ સૂચવાયો છે. આ અભિગમનો અમલ શૈક્ષણિક માળખામાં રહીને કરવામાં આવે છે. આ અભિગમ બાળકની મૂળભૂત જૈવિક શક્તિનો સ્વીકાર કરે છે. આ શક્તિ તેનાં પૂર્વાનુભવોની મદદથી બાળકની સ્વ–સંકલ્પના, આંકાંક્ષાઓ અને રીતભાતો નિશ્ચિત કરે છે. શાળામાં પ્રવેશેલાં બાળક પાસે એવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે તે ચોક્કસ સામાજિક કૌશલ્યો ધરાવે છે કે જેની મદદથી તે શાળા, ઘર, અને સમાજે નક્કી કરેલી રીતભાતો પ્રમાણે વર્તી શકે. બાળક પર લાદવામાં આવતી આ માગણી સંતોષવામાં બાળક નિષ્ફળ જાય ત્યારે તેનાંમાં આંતરિક ચિંતા અને વૈફલ્ય નિપજે છે, જે તેને આક્રમકતા કે પીછેહઠ તરફ લઈ જાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં બાળકના મનમાં સંઘર્ષ ચાલુ થાય છે. આ અભિગમમાં આ ચક્રને તોડવાનું મુખ્ય કામ શિક્ષકે કરવાનું છે. તે માટે સૌપ્રથમ નીચેના ઘટકોની તપાસ કરવી જોઈએ.

- બાળક પર લાદેલી માગણીઓ અને દબાણો
- બાળકની તે માગણીઓને પહોંચી વળવાની શક્તિ
- સમવયસ્કો સાથેના સંબંધો
- વિદ્યાર્થી–શિક્ષક સંબંધો
- વર્તન માટે બાળકનું પ્રેરણ
- બાળકની સ્વ–સંકલ્પના

આ પ્રમાણે પૃથક્કરણ કર્યા બાદ બાળકને પોતાનું વર્તન નિયંત્રિત કરવાનું શીખવવા માટે શિક્ષકે નીચેનામાંથી કોઈપણ વિકલ્પનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ :

(1) **નિષેધાત્મક (Preventive) આયોજન :** જેમાં કેટલાંક વર્તનો ન કરવા માટે સમજાવી શકાય તેવું આયોજન કરવામાં આવે. આવા વાતાવરણથી બાળક પોતાનાં પર નિયંત્રણ લાવતાં શીખે છે.

(2) **પરવાનગી આપવી (Permitting) :** કેટલાંક વર્તનો જેવાં કે રમતના મેદાનમાં બૂમો પાડવી કે દોડવું વગેરેની છૂટ આપવી.

(3) **સહન કરવું (Tolerating) :** શિક્ષકે કેટલાંક વર્તનો સહન કરવાં. કારણ કે તેવાં વર્તનો બાળકની નિયંત્રણ શક્તિની બહાર હોય છે, પણ બાળકને સમજાવવું જોઈએ કે તેમાં સુધારણા જરૂરી છે.

(4) **રુકાવટ (Interrupting) :** શિક્ષકે બાળકના કેટલાંક સતત વર્તનોમાં રૂકાવટ લાવવા પ્રયત્ન કરવો. બાળકના અને વર્ગની અંદર અન્ય બાળકના હિત માટે તે ઘણીવાર જરૂરી બને છે.

6. સામાજિક વંચિત બાળકો

ઘણીવાર માતા અને પિતા અવસાન પામ્યાં હોય. કોઈ કુટુંબીજન ન હોય એવાં બાળકો સામાજિક વંચિત બાળકો છે. અનાથાશ્રમમાં રહેતાં બાળકો પણ આ કક્ષામાં મૂકી શકાય. માતાએ જન્મથી ત્યજી દીધેલાં બાળકો સામાજિક વંચિત બાળકો છે.

આવાં બાળકો માતા-પિતાના પ્રેમથી વંચિત હોય છે. કૌટુંબિક હૂંફથી અપરિચિત હોય છે. આવાં બાળકો ઘણી સમસ્યાઓ ધરાવે છે. જો સંસ્થાના માણસો (અનાથાશ્રમના કાર્યકરો) સારી રીતે ન વર્તે તો પણ આવાં બાળકો ઘણી સમસ્યાઓ અનુભવે છે. સમાજમાં તે સ્વીકાર્ય હોતાં નથી. આવાં બાળકો પ્રેમ અને હૂંફનાં ભૂખ્યાં હોય છે. આવાં બાળકો ઘણીવાર સારો અભ્યાસ કરે છે અને લગ્નજીવનમાં ગોઠવાય છે. સારી નોકરી પણ કરે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ તેને પ્રેમ અને હૂંફ આપે તો તે સારી પ્રગતિ કરે છે.

7. ઘરભંગની અસરો

દાંપત્યજીવનમાં મુશ્કેલી ઊભી થતાં ઘણાં માતા-પિતા છૂટા-છેડા લે છે. આવાં દંપત્તિનાં બાળકોને સમસ્યા ઊભી થાય છે. આવાં બાળકો કાંતો માતા પાસે કે કાંતો પિતા સાથે રહે છે. તે માતાના અથવા પિતાના પ્રેમથી વંચિત રહે છે. આવાં માતા અથવા પિતા પુનર્લગ્ન કરે અને અપર માતા કે અપરપિતા સાથે આવાં બાળકો અનુકૂલન ન સાધી શકે તો ઘણી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. આ બાળકોના વર્તનમાં વિકૃતિ આવે છે. અભ્યાસમાં તે અપેક્ષા મુજબ પ્રગતિ કરી શકતાં નથી. આવાં બાળકો સાંવેગિક રીતે વિક્ષુબ્ધ રહે છે. જો શિક્ષક વર્ગનાં આવાં બાળકોને પ્રેમ અને હૂંફ આપે તો તે તેમને ખૂબ મદદકર્તા બને છે.

8. અનૈતિક બાબતોની અસરો

ઘણીવાર બાળકોને અનૈતિક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડવામાં આવે છે. બાળકોનું જાતીય શોષણ, નશીલાં દ્રવ્યોની હેરાફેરીમાં બાળકોનો ઉપયોગ, બાળકોને ચોરીના કાર્યમાં જોડવાં વગેરે અનૈતિક પ્રવૃત્તિઓ છે. ઘણીવાર માતા અનૈતિક કાર્ય કરતી હોય તેનાં સંતાનો પર તેની અસરો થાય છે. આવાં બાળકોના વર્તનમાં વિકૃતિ આવે છે. તે જડ અને હઠીલાં બને છે. તે સ્વયં વ્યસન કરે છે. આક્રમક બને છે. આવાં બાળકો અભ્યાસથી વિમુખ બને છે. તેમનામાં અસામાજિક લક્ષણો વિકસે છે. મોટાં થઈ તે અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. સામાજિક અને ધાર્મિક સંસ્થાઓએ આવાં બાળકોને મદદરૂપ બનવાની પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવી જોઈએ.

9. દુરુપયોગની અસરો

સમાજમાં બાળકોનો દુરુપયોગ થાય છે. કુટુંબની વ્યક્તિઓ દ્વારા તેમનું જાતીય શોષણ થાય છે. આ ઉપરાંત ઘણાં કુટુંબોમાં બાળકો પાસે ચોરી કરાવવી, નશાકારક વસ્તુઓની હેરાફેરી કરાવવી જેવાં અનૈતિક કાર્યો કરાવાય છે. બાળકને અભ્યાસ કરાવવાને બદલે કમાવાના કાર્યમાં જોતરી દેવાય છે. બાળમજૂરી, હોટલબોય, મજૂરી જેવાં કાર્યોમાં જોડી દેવાય છે.

આવાં બાળકો અભ્યાસથી વંચિત હોય છે. તેમનાં વર્તનમાં વિકૃતિ આવે છે. બાળકો આક્રમક બને છે. સામાજિક રીતે અસંતુલિત બને છે. આવાં બાળકો મોટાં થઈ ગુનાહિત પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાય છે. જો સામાજિક સંસ્થાઓ આ અંગે જાગૃત થઈ પ્રવૃતિ બને તો આ દૂષણ થોડા અંશે પણ નિવારી શકાય.

10. સામાજિક સ્થિતિની અસરો

સમાજના છેવાડાના વર્ગનાં બાળકો, ખૂબ ગરીબ બાળકો, પછાત વર્ગ અને આદિવાસી વર્ગનાં બાળકો, વિચરતી જાતિના લોકોનાં બાળકો સામાજિક-રીતે પછાત હોય છે. સામાન્ય સમાજમાં તે અસ્વીકાર્ય છે. તેની નિષેધાત્મક અસરો આ બાળકો ઉપર થાય છે. આ બાળકો અભ્યાસમાં ઘણાં પછાત રહે છે. તેમના વર્તનમાં ઘણી વિકૃતિઓ આવે છે. ઘણીવાર આવાં બાળકો બંડખોર બને છે. મોટા થતાં તે અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાય છે.

આવાં બાળકો સમાજમાં સ્વીકાર્ય બને એવી પ્રવૃત્તિઓ વિવિધ સામાજિક સંસ્થાઓને કરવી જોઈએ. શિક્ષણ સંસ્થાઓએ આવા બાળકોની વિશેષ કાળજી લઈ અન્ય વર્ગનાં બાળકો સાથે તે હળે મળે એવી પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવી જોઈએ. બંધારણમાં આપણે સમાનતા (Equity) નો સિદ્ધાંત સ્વીકાર્યો છે. સંસ્થામાં જો બાળકોને સમાનતાનો અનુભવ થાય તો તે સમાજમાં સ્વીકાર્ય છે એવી લાગણી અનુભવશે.

સ્વાધ્યાય

1. વિરુપતા એટલે શું ? બાળકોમાં ઉદ્‌ભવતી વિરુપતાના કોઈપણ પાંચ કારણો જણાવો.
2. મંદબુદ્ધિના બાળકોની લાક્ષણિકતાઓ જણાવી તેમની અધ્યયન સમસ્યાઓને દૂર કરવાના ઉપાયો જણાવો.
3. અધ્યયન અક્ષમ બાળકોનાં પ્રકાર જણાવી, કોઈપણ એક પ્રકારનાં અધ્યયન અક્ષમ બાળકોની લાક્ષણિકતાઓ જણાવી શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ જણાવો.
4. નીચે દર્શાવેલ બાળકોની લાક્ષણિકતાઓ જણાવો :

   (અ) જડ (બ) મહામૂર્ખ (ક) માનસિક રીતે પછાત બાળકો
5. ધ્યાન વિચલિત બાળકોની લાક્ષણિકતાઓ જણાવી ઉપચાર જણાવો.
6. મગજનો લકવો ધરાવતા બાળકોની લાક્ષણિકતાઓ જણાવી તેના માટેના જવાબદાર કારણો જણાવો.
7. દૃષ્ટિની ખામીવાળા બાળકોની સમસ્યાઓ જણાવી તેના નિવારણના ઉપાયો જણાવો.
8. શ્રાવ્ય ખામીવાળા બાળકોની સમસ્યાઓ જણાવી તેના નિવારવાના ઉપાયો જણાવો.
9. બાળકોમાં જોવા મળતી "ચિંતાતુરતા"ના કારણો જણાવી તેના નિવારણના ઉપાયો જણાવો.
10. બાળકોમાં જોવા મળતી "આક્રમકતા"ના કારણો જણાવી તેના નિવારણના ઉપાયો જણાવો.

વિભાગ (બ-૨) બાળપણની સમસ્યાઓ તથા દૃષ્ટિકોણનો વિકાસ

: મુદ્દા :

1. સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે પછાત બાળકો
2. ચોરી કરવી
3. જૂઠું બોલવું
4. દાદાગીરી કરવી
5. છેડતી કરવી
6. કામચોરી કરવી
7. બાળગુનાહિતતા
8. માદક દવાઓનું સેવન

✤ સ્વાધ્યાય

તરુણો વધુ સંવેગશીલ હોય છે. તેઓ સામાન્ય રીતે દિવાસ્વપ્નોમાં રાચે છે. આથી જ્યારે તેમની આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ થતી નથી અથવા જ્યારે તેમનાં સ્વપ્નો સાકાર થતાં નથી ત્યારે તે વિપથગામી બને છે. તે માનસિક તંગદિલી અનુભવતાં પોતાના સ્વબચાવ અર્થે પોતાના અહમ્‌નું રક્ષણ કરવા માટે કેટલાક વિચિત્ર અને વિકૃત માર્ગો પસંદ કરે છે. તે સમાજને માટે ભયરૂપ બને છે. તેમના વિકૃત અને સમાજ વિરોધી માનસથી સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો જન્મે છે. આવાં બાળકો વિકૃત સમસ્યાઓનો ભોગ બને છે અને તેમાંથી તેઓ સમસ્યાત્મક વર્તનો કરવા પ્રેરાય છે. આવાં સમસ્યાત્મક તરુણ–તરુણીઓ સમાજમાં ઠેર ઠેર જોવા મળે છે.

આ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યાત્મક બાળકો (Problem Children)નો ઊંડાણથી અભ્યાસ કરી તેમનાં સમસ્યાત્મક વર્તનોને સમજી, તેમના તરફ સહાનુભતિપૂર્ણ વર્તન રાખી તેમનો સમજવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે તો તેમને અનિચ્છનીય માર્ગો તરફ જતાં રોકી શકાય છે.

સામાન્ય રીતે સમસ્યાત્મક બાળકોની વર્તન સમસ્યાઓ નીચે મુજબ જોવા મળે છે.

1. સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે પછાત બાળકો

સામાન્ય રીતે આપણા બૃહદ સમાજમાં એવાં ઘણાં બાળકો સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે પછાત હોય છે.આનું મહત્ત્વનું કારણ સમાજમાં પ્રવર્તતી ગરીબી છે. સમાજમાં એવાં ઘણાં કુટુંબો છે કે જે ગરીબીની રેખા નીચે જીવતાં હોય. આવા પરિવારનાં બાળકોને પૂરતા પ્રમાણમાં શિક્ષણનો અને ઉચ્ચ સંસ્કારોનો લાભ મળતો નથી. તેથી તેઓ સમાજમાં સાંસ્કૃતિક પ્રવાહોથી વંચિત રહી જાય છે. તેમનો શૈક્ષણિક વિકાસ ગરીબીને લીધે થઈ શકતો નથી. આવાં બાળકો શ્રમિકો કે બાળમજૂરો તરીકે જીવનનાં પ્રારંભના વર્ષો ગૂમાવી દે છે. જે બાળકોને શિક્ષણને અભાવે સામાજિક કે સાંસ્કૃતિક વારસાથી વંચિત રહી જાય છે તેવાં બાળકોને (socially and culturally deprived) બાળકો કહેવામાં આવે છે. આ બાળકો સમાજની પરંપરાઓ, મૂલ્યો, માન્યતાઓ કે આદર્શોથી પરિચિત થતાં નથી, તેઓને સાંસ્કૃતિક કે સામાજિક પ્રવાહોની માહિતી હોતી નથી કારણકે આવાં બાળકોમાં શિક્ષણ દ્વારા ને સંસ્કારોથી સિંચન થવું જોઈએ તેવા સંસ્કારોથી તે વંચિત રહી જાય છે. ખાસ કરીને આવાં બાળકોનો સમૂહ તદ્દન નિમ્ન પ્રકારનાં સામાજિક આર્થિક જૂથોમાં જોવા મળે છે. આવાં જૂથમાં રહેલાં માતા–પિતા બાળકોને ઉચિત શૈક્ષણિક સુવિધાઓ પૂરી પાડવા અસમર્થ હોય છે. આવાં બાળકો સમયાન્તરે સમાજમાં સમસ્યાત્મક બાળકો બની જાય છે અને સમાજ સામે એક સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક પડકાર ઊભો થાય છે. આનાં મહત્ત્વનાં કારણો નીચેના જેવાં હોય છે, તેમ ઘણા મનોવિજ્ઞાનીઓ માને છે.

કારણો

- આવાં બાળકોના ઘરોમાં શૈક્ષણિક વાતાવરણનો અભાવ જોવા મળે છે.
- આવાં ગરીબ માતા–પિતા પોતાના પરિવારમાં પુસ્તકો, અખબારો કે સામયિકોની વ્યવસ્થા કરી શકતાં નથી.
- તેઓ બાળકોને નાની ઉંમરથી જ નિશાળને બદલે અન્ય સ્થળે શ્રમ કરવા મોકલે છે. બાળકો માતા–પિતાને આજીવિકા મેળવવા માટે આર્થિક સહાય કરે છે.
- આથી આવાં બાળકો શિક્ષણથી વંચિત રહી જાય છે.
- માતા–પિતા કે સમાજમાં અન્ય લોકો તરફથી પૂરતા પ્રમાણમાં બાળકોને પ્રોત્સાહન મળતું નથી.
- બાળકોને પૂરતું પોષણ મળતું નથી. તેઓ અપૂરતા પોષણનો ભોગ બને છે.
- આથી અપૂરતા પોષણવાળા બાળકોનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય નબળું જોવામાં આવે છે.
- તેઓને વાંચતા–લખતાં પૂરતા પ્રમાણમાં આવડતું નથી.
- આ ઉપરાંત કેટલીકવાર બાળકો સાંસ્કૃતિક, કોમી સંઘર્ષોનો ભોગ બને છે.
- કેટલાંક બાળકો તરફ સામાજિક ભેદભાવ અને પૂર્વગ્રહો રાખવામાં આવે છે.
- આ વર્ગનાં બાળકો તરફ સમાજ સૂગાળવી નજરે ઉપેક્ષા ભાવથી ક્યારેક નિહાળે છે.
- અમુક બાળકો તરફ તોછડાઈ દાખવવામાં આવે છે.
- આવાં સમાજ જૂથોમાં માતા–પિતા અને બાળકો વચ્ચેના સ્નેહસેતુ કે સંપર્ક–સેતુનો અભાવ હોય છે.

- આ સમાજ જૂથનાં બાળકો લઘુતાગ્રંથિનો ક્યારેક ભોગ બને છે.
- તેથી આવાં બાળકો વિપથગામી બને છે અને ક્યારેક ગુનાહિત પ્રવૃત્તિઓ તરફ વળી જાય છે.

શિક્ષણ અને માર્ગદર્શન

- આવાં બાળકોના શિક્ષણ માટે સમાજ સરકાર અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓએ જાગૃત પ્રયાસો કરવા જોઈએ.
- સામાજિક અને આર્થિક પછાત વર્ગનાં બાળકો માટે પ્રવેશ અને શિક્ષણ માટેની ખાસ જોગવાઈઓ હોવી જોઈએ.
- વાલીઓને આર્થિક પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું જોઈએ.
- બાળમજૂરી પ્રતિબંધક ધારો લાગુ કરવો જોઈએ.
- આવાં બાળકોના શિક્ષણ માટે ફી, પુસ્તકો,નોટબુકો, ગણવેશ વગેરે સામગ્રી પૂરી પાડવી જોઈએ.
- આવાં જૂથોનાં બાળકોના શિક્ષણ માટે શિક્ષણનું પ્રચાર અભિયાન ચલાવવું જોઈએ. વાલીઓની મુલાકાત લેવી, તેમની સામાજિક આર્થિક સમસ્યાઓ જાણી, તેમાં મદદરૂપ થવું, શિક્ષણનું મહત્ત્વ સમજાવવું વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થવો જોઈએ.
- આવાં સામાજિક–સાંસ્કૃતિક જૂથોનું આર્થિક અને સામાજિક સર્વેક્ષણ કરવું.
- શાળામાં મોકલવા યોગ્ય અને શાળામાં નહિ આવતાં બાળકોનું સર્વેક્ષણ કરીને વાલીઓમાં આ અંગેની જાગૃતિ લાવવી.

શાળામાં શિક્ષણ

- શાળામાં આચાર્યે અને શિક્ષકોએ વિવિધ પ્રકારની બુદ્ધિકસોટીઓ દ્વારા બાળકોનું વર્ગીકરણ કરીને તેમના શિક્ષણનો પ્રબંધ કરવો જોઈએ.
- આવાં બાળકોને પ્રેમ,વિશ્વાસ અને સહાનુભૂતિથી જીતી લેવાં જોઈએ.

- તેમને અન્ય બાળકો સાથે સામાન્ય પ્રવાહમાં લાવવા માટે તેમનાં અલગ જૂથો બનાવી, તેમની ખાસ કાળજી લઈ તેમને વાચન–લેખન અને અન્ય પ્રકારનું ખૂબ ધીરજપૂર્વક શિક્ષણ આપવું જોઈએ.
- આવાં બાળકોમાં રહેલાં તેજસ્વી બાળકો માટે શિક્ષણની વિશિષ્ટ વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.
- શિક્ષકોએ બાળકોના વાલીઓની ખાસ મુલાકાત લઈને બાળકોના શિક્ષણ માટે ખાસ માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.
- આવાં બાળકોમાં ઉચ્ચારણની અને વાંચનની ભાષાકીય ક્ષતિઓ હોય છે. તે ક્ષતિઓ ધીરજપૂર્વક શિક્ષકે દૂર કરવાના ઉપાયો વિચારવા જોઈએ.
- આવાં બાળકોની ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ નહિ.
- આવાં બાળકોના શિક્ષણ માટે ખાસ તાલીમ પામેલા દૃષ્ટિવંત શિક્ષકોને મૂકવા જોઈએ.
- આવાં બાળકોના શિક્ષણ માટે વિવિધ શૈક્ષણિક ઉપકરણો જેવાં કે દૃશ્ય–શ્રાવ્ય સાધનો , નકશાઓ , ચાર્ટ્સ, પ્રતિકૃતિઓ વગેરેનો ભરપૂર પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ખાસ તો આવાં બાળકોની આર્થિક–સામાજિક સમસ્યાઓને નજરઅંદાજ કરી શકાય નહિ.તેમના ગરીબ વાલીઓની પણ સમસ્યાઓનો અભ્યાસ કરી, તેમને વિશ્વાસમાં લઈ તેમનાં બાળકોના શિક્ષણ માટે ખાસ પ્રબંધ કરવો જોઈએ. ભારત જેવા દેશમાં આવાં બાળકોના શિક્ષણની વિકરાળ સમસ્યા છે. આ સમસ્યાને ઉકેલવામાં સરકાર, સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ, શિક્ષણવિદ્ શિક્ષકો અને વાલીઓના ઘનીભૂત પ્રયાસો જરૂરી છે.

2. ચોરી કરવી

સામાન્ય રીતે આપણે શાળામાં જોઈએ છીએ કે કેટલાંક બાળકોને વર્ગમાં ચોરી કરવાની ટેવ હોય છે. વર્ગમાંથી આવાં બાળકો કંપાસ, પેન, પુસ્તક કે નાસ્તો ચોરી જતાં હોય છે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે આવાં બાળકો ચોરી કરવા પ્રેરાય છે. સહ વિદ્યાર્થીની કે શિક્ષકની નજર ચૂકવીને રિસેસ દરમિયાન જ્યારે વર્ગખંડનાં અન્ય

બાળકો બહાર ગયાં હોય ત્યારે તક મળતાં આવાં બાળકો અન્ય બાળકોના દફતરમાંથી નાની–મોટી વસ્તુઓની ચોરી કરતાં હોય છે. આ ઉપરાંત આવાં બાળકો પોતાના ઘરમાંથી કે પડોશમાંથી પૈસા કે અન્ય વસ્તુઓની ચોરી કરતાં હોય છે.

આવાં બાળકોની જો આવી ટેવ લાંબા સમય સુધી જો ચાલુ રહે તો તેમના વ્યક્તિત્વ પર વિપરીત અસરો જન્મે છે, અને આ ટેવ ચાલુ રહેતાં તે મોટી ઉંમરે ચોરીનો ભયંકર ગુનો કરવા પ્રેરાય છે. આથી આવી ટેવને ઊગતી ઉંમરે દાબી દેવાનું બાળકનાં અને મા–બાપના હિતમાં છે.

નાની ઉંમરે ચોરી કરનાર બાળકો ચોરી કરવા પ્રેરાય છે. તે માટે નીચેનાં કારણો જવાબદાર હોઈ શકે.

કારણો

- આવાં બાળકોને ક્યારેક મા–બાપની સહાનુભૂતિ કે લાડ–પ્યાર પ્રાપ્ત થતાં નથી. એમ કહેવાય છે કે

  "The child who steals, steals love." જે બાળક ચોરી કરે છે, તે પ્રેમથી વંચિત હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે તે પ્રેમ ઝંખે છે તેમ કહી શકાય.
- તેની ભૌતિક જરૂરિયાતો સંતોષાતી ન હોય મા–બાપ તેને પેન, પેન્સિલ કે પુસ્તકો સમયસર લાવી આપતાં ન હોય વર્ગમાં શિક્ષક દબાણ કરતા હોય આ સંજોગોમાં બાળક ચોરી કરવા પ્રેરાય છે.
- કુસંગતિ એટલે ખરાબ મિત્રોની સોબત હોય.
- કોઈ દુર્વ્યસનમાં બાળક ફસાયેલું હોય
- અન્ય લોકોનું ધ્યાન પોતાની તરફ આકર્ષવાનો પ્રયાસ કરતું હોય.
- પોતાની જાત પર નિયંત્રણનો અભાવ હોય.
- કોઈ ચોરી કરવા તેને ફરજ પાડતું હોય.
- તેના ઘરનું વાતાવરણ યોગ્ય ન હોય.
- તેના માતા–પિતા પણ આવા ધંધામાં સંડોવાયેલાં હોય.

- માતા–પિતાની નિમ્ન આર્થિક સ્થિતિમાં ભૌતિક જરૂરિયાતો સંતોષાતી ન હોય.
- અન્ય બાળકો સાથે મોજ–શોખ કરવાની ઇચ્છા હોય.
- અન્ય બાળકો સાથે પોતાની તુલના કરતાં લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતું હોય.
- માતા–પિતા તેને માટે વધુ સમય ફાળવતાં ન હોય, કેટલીક વાર માતા–પિતા પોતાની વ્યાવસાયિક કે અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત હોય છે કે તે બાળકને પ્રેમ,વાત્સલ્ય કે હૂંફ પૂરા પાડી શકતાં નથી. આવા સંજોગોમાં બાળકને યોગ્ય માર્ગે વાળવા નીચેના ઉપાયો યોજી શકાય.

ઉપાયો

- બાળકોને માતા–પિતા તરફથી પ્રેમ અને હૂંફ પૂરાં પાડવાં જોઈએ.
- બાળકોની શારીરિક માનસિક અને સાંવેગિક જરુરિયાતો સમજવા માટે શિક્ષકો અને વાલીઓએ જાગૃત પ્રયાસો કરવા જોઈએ.
- બાળકોની આર્થિક અને ભૌતિક જરુરિયાતો પૂરી પાડવી અને યોગ્ય પ્રમાણમાં સંતોષાવી જોઈએ
- બાળકોની સંગ્રહવૃત્તિનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવું જોઈએ.
- બાળકોના સામાજિક હલન–ચલનનો યોગ્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બાળકોમાં સુટેવોનું ઘડતર કરવું જોઈએ. બાળકોના મિત્રવર્તુળનો સૂક્ષ્મ રીતે અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- બાળક ક્યાં, કોની પાસે, શા માટે જાય છે તેની તકેદારી રાખવી જોઈએ.
- બાળકમાં આત્મનિયંત્રણની ભાવના વિકસાવવી જોઈએ
- બાળકને અતિ લાડ કે અતિ પ્યારથી દૂર રાખવું જોઈએ.
- બાળકની સતત ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ નહિ. તેની ભૂલો માટે વારંવાર ઠપકો આપવો, વારંવાર શારીરિક શિક્ષા કરવી વગેરે બાબતોથી વાલીઓ અને શિક્ષકોએ દૂર રહેવું જોઈએ.

- તેને પ્રેમ અને સહાનુભુતિ પૂરાં પાડવાં.
- તેના પ્રશ્નોને સમજવાની કોશિશ કરવી.
- તેને ચોરીના ગેરલાભ સમજાવવા.
- ઘરનું વાતાવરણ મુક્ત અને પ્રસન્ન રાખવું.
- બાળકને વારંવાર દબાવવું જોઈએ નહિ તેથી તેનામાં વિદ્રોહની ભાવના પેદા થાય છે, અને અન્ય કુપ્રવૃત્તિઓ કરવા પ્રેરાય છે.

3. જૂઠું બોલવું

કેટલાંક બાળકોમાં વાતાવાતમાં જૂઠું બોલવાની ટેવ જોવા મળે છે. કેટલીક વાર બાળકો નાની નાની ભૂલો કરી બેસે છે, કેટલીક વાર તેની જરૂરિયાતો સંતોષાતી નથી, ક્યારેક માતા–પિતાના વધુ દબાણમાં રહેવું પડતું હોય છે, કોઈ વાર મિત્રો સાથે આનંદ કે મનોરંજનમાં જવાનું મન થાય છે. અને માતા–પિતા રજા આપતાં નથી, આથી પરિસ્થિતિમાં બાળક જૂઠું બોલવાનુ શીખી જાય છે. વાલીઓ અને વડીલોની ધાકધમકી, ઠપકો, મારવાની બીક, શારીરિક શિક્ષા થવાનો ભય બાળકને જૂઠું બોલવા પ્રેરે છે. આ પ્રકારનું સમસ્યાત્મક વર્તન બાળક જો વારંવાર કરતું રહે તો તેનાં ગંભીર પરિણામો આવે છે. અને તે નૈતિક રીતે ચારિત્ર્યભ્રષ્ટ પણ બની જાય છે. જૂઠું બોલવા પાછળનાં કારણો નીચે મુજબ હોવાનો સંભવ છે.

કારણો

- આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, લઘુતાગ્રંથિથી પીડાવું.
- ઘરમાં માતા–પિતા અને શિક્ષકનો કડક સ્વભાવ.
- માતા–પિતા કે શિક્ષકો અને મોટાઓ તરફથી શિક્ષા થવાનો ભય.
- જાહેરમાં નીચા દેખાવાની બીક.
- જૂઠું બોલવાને લીધે સ્વબચાવ થઈ શકે છે તેવી પ્રતીતિ.
- ગમે તે ભોગે આત્મસન્માન જાળવી રાખવાની વૃત્તિ
- ભૌતિક કે માનસિક જરૂરિયાતોની પૂર્તિનો અભાવ.
- ખરાબ મિત્રોની સોબત

- ઘરમાં મા–બાપની અને શાળામાં શિક્ષકોની ધાકધમકીનો ભય
- કેટલીકવાર બહુ સારા દેખાવા માટે કે સહજ મનોરંજન માટે
- યૌક્તિકીકરણનો અતિરેક
- મા–બાપ કે મોટેરાંઓ વારંવાર જૂઠું બોલતાં હોય તેમનું અનુકરણ

ઉપાયો

- બાળકોને અભયની કે નિર્ભયતાની ખાતરી કરાવવી.
- બાળકોને મા–બાપો કે શિક્ષકોએ ધાકધમકી ન આપવી.
- જૂઠું બોલવાનાં કારણોની તપાસ કરવી અને તેની પાછળનાં પરિબળો શોધી તેમને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરવો.
- ઘર અને શાળાનું વાતાવરણ મુક્ત અને પ્રસન્ન રાખવું.
- બાળકોને મુક્ત અભિવ્યક્તિની તકો પૂરી પાડવી.
- સત્ય બોલવાના લાભ અને અસત્ય બોલવાના ગેરલાભ વારંવાર સમજાવવા.
- નીતિપ્રેરક બોધકથાઓ અને વાર્તાઓ કહેવી.
- જાહેરમાં બાળકોને સ્વમાન ઘવાય તે રીતે ઉતારી પાડવાં નહિ.
- આવાં બાળકો તરફ સહાનુભૂતિ રાખીને તેમને સમજાવાનો પ્રયાસ કરવો.
- જે લોકો સત્ય બોલતા હોય અથવા સત્યાચરણ કરતા હોય તેવા અનુકરણીય મહાનુભાવોનાં દૃષ્ટાંતો આપવાં.

4. દાદાગીરી કરવી

કેટલાંક તરુણ–તરુણીઓમાં આ પ્રકારનો વર્તનદોષ જોવા મળે છે. જો કે બધાં તરુણો કે તરુણીઓ આ પ્રકારની વર્તન સમસ્યાનો ભોગ બનેલાં હોતાં નથી. દાદાગીરી કરવી એટલે સાથી મિત્રોને કે અન્ય વ્યક્તિઓને ડરાવવી, ધમકાવવી, મારામારી કરવી, તેમની વસ્તુઓ પડાવી લેવી, કેટલીક બાબતોમાં બળજબરી કરી પોતાની

વાત સાચી મનાવવાનો પ્રયાસ કરવો. આ પ્રકારના વર્તનદોષનો જો વહેલી તકે ઉપાય કરવામાં ન આવે તો જે-તે વ્યક્તિ માટે તે ભયજનક નીવડે છે. દાદાગીરીને જો નિયંત્રણમાં લેવામાં ન આવે તો તે સમય જતાં ગુંડાગીરીનું સ્વરૂપ પકડે છે. આવાં બાળકો ક્યારેક શાળામાં અને સમાજમાં પોતાના વર્તનથી ભય પેદા કરે છે.

કારણો

- આવાં બાળકોમાં અહમ્‌કેન્દ્રીપણું વધારે પ્રમાણમાં હોય છે.
- આવાં બાળકોમાં આત્મસ્થાપનની વૃત્તિ પ્રબળ પ્રમાણમાં હોય છે.
- તેમના ઘરમાં કે આજુબાજુના વાતાવરણમાં તે મોટેરાંઓ કે વડીલોને દાદાગીરી કરતાં જુએ છે, તેમનું અનુકરણ કરવા પ્રેરાય છે.
- કેટલીક વાર વડીલોના વધારે પડતા દબાણને લીધે તેમનામાં વિદ્રોહીપણું જાગી ઊઠે છે.
- આવાં બાળકોની ભૌતિક કે આર્થિક, સામાજિક જરૂરિયાતો ક્યારેક ન સંતોષાતાં તે દાદાગીરી તરફ વળે છે.
- તેમના પરિવારમાં તેમને સ્નેહ અને હૂંફ પૂરતા પ્રમાણમાં મળતાં નથી.
- અન્યનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે પણ આવાં બાળકો દાદાગીરી કરવા પ્રેરાય છે.
- દાદાગીરી કરનાર કેટલાક મિત્રોની સોબતથી પણ તેઓ દાદાગીરી તરફ વળે છે.

ઉપાયો

- આવાં બાળકોના વ્યક્તિત્વ અને તેનાં વિવિધ પાસાંઓનો શિક્ષકોએ અને વડીલોએ ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- તેમના આવા વર્તન પાછળનાં કારણો જાણી તેના ઉપાયો કરવા જોઈએ.
- આવાં બાળકો તરફ સ્નેહ અને સહાનુભૂતિ દાખવી, તેમનામાં વિશ્વાસ પેદા કરવો જોઈએ.

- રમત–ગમત સ્પર્ધાઓ કે અન્ય પ્રકારની સ્પર્ધાઓ દ્વારા તેમની લડાયકવૃત્તિનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવું જોઈએ.
- આવાં બાળકોની મિત્રોની સોબત તરફ નજર રાખવી જોઈએ. ખરાબ મિત્રોના વિષયચક્રમાંથી તેમને છોડાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- શિક્ષકે અને વાલીઓએ આ સમસ્યાના ઉકેલ માટે સંયુક્ત પ્રયાસો હાથ ધરવા જોઈએ.
- આ બાળકોને રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ તરફ વાળવાં જોઈએ.
- તેમનામાં નેતૃત્વના ગુણો ખીલે તેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ. કેટલીક આયોજિત પ્રવૃત્તિઓની નેતાગીરી તેમને સોંપવી જોઈએ.

5. છેડતી કરવી

આપણે જાણીએ છીએ કે વિદ્યાર્થી જ્યારે તરુણાવસ્થામાં આવે છે, ત્યારે તેનામાં સહજ રીતે જાતીય વૃત્તિનો વિકાસ થાય છે. તે વિજાતીય વ્યક્તિ તરફ અદમ્ય આકર્ષણ અનુભવે છે. તે સ્વપ્નોના સુવર્ણમહેલોમાં રાચે છે. તેનામાં વિજાતીય વ્યક્તિ સાથે મૈત્રી કેળવવાની અદમ્ય લાલસા જાગે છે. આ પરિસ્થિતિમાં તરુણોની જાતીય વૃત્તિને જો યોગ્ય રીતે ઊર્ધ્વીકૃત કરવામાં ન આવે અથવા તેમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવામાં ન આવે તો કેટલીક ગંભીર સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે અને તેના સામાજિક કે નૈતિક જીવન પર વિપરીત અસરો જન્માવે છે. તરુણમાં જાતીય વૃત્તિ કેટલીકવાર એટલી પ્રબળ હોય છે અને વિજાતીય આકર્ષણ એટલું અદમ્ય હોય છે કે કેટલીકવાર વિજાતીય વ્યક્તિની મૈત્રી કેળવવામાં નિષ્ફળ જનાર તરુણ અસહાય કે મુગ્ધ તરુણીની છેડતી કરી બેસે છે. તેને અડપલાં કરવા પ્રેરાય છે, તેના પ્રેમની ઝંખનામાં તે તરુણી સામે કેટલીક કુચેષ્ટાઓ કરે છે, નનામા પત્રો લખે છે અને આમ છતાં તે નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે જાતીય આવેગમાં ભાન ભૂલીને તે અઘટિત કૃત્ય કરી બેસે છે. આ પરિસ્થિતિમાં તેનાં કારણો જાણી તેના ઉકેલો શોધવા જોઈએ. શિક્ષકો અને વાલીઓના સંયુક્ત પ્રયાસથી કેટલાક હકારાત્મક ઉકેલો શોધી શકાય છે. તે પહેલાં તરુણની આવી હરકતો પાછળનાં કારણો જાણી લેવાં જોઈએ.

કારણો

- અદમ્ય જાતીય આવેગો તેને વિપથગામી બનાવે છે.
- વિજાતીય વ્યક્તિનું સૌંદર્ય, તેનું હલનચલન, તેની અનિયંત્રિત અભિવ્યક્તિ પણ તરુણોને જાતીય હરકતો કરવા માટે પ્રેરે છે.
- તે આવી છેડતી દ્વારા તરુણીઓની નજરમાં વસી જવા ઇચ્છે છે. તે તરુણીઓનો સ્વપ્નપુરુષ બનવાનો પ્રયાસ કરે છે.
- તરુણીના વિરોધમાં પણ તરુણીની સંમતિ છે તેવી ભ્રામક માન્યતાથી તે પીડાય છે.
- અખબારો, દૂરદર્શન અને ચલચિત્રોનાં હલકાં મનોરંજનો તેની જાતીય વૃત્તિઓને ઉશ્કેરી વિકૃતિઓ પેદા કરે છે.

આ પરિસ્થિતિમાં તરુણોની આ સમસ્યાને નિવારવાના ઉપાયો વિચારવા જોઈએ.

ઉપાયો

- તરુણોને વિશ્વાસમાં લઈ, કેટલાંક વિધાયક સૂચનો કરવાં જોઈએ.
- તરુણ-તરુણીઓને પરિપક્વ શિક્ષકો દ્વારા અને માતા–પિતા દ્વારા યોગ્ય રીતે જાતીય શિક્ષણ આપવું જોઈએ.
- તરુણ–તરુણીઓને નિષેધાત્મક માર્ગો દ્વારા નિયંત્રણમાં લેવાની કોશિશ કરવી જોઈએ નહિ.
- સહજ રીતે તરુણ–તરુણીઓને સંપર્કમાં આવવા દેવાં જોઈએ. સહશિક્ષણ આનો ઉત્તમ ઉપાય છે. સહશિક્ષણ દ્વારા તરુણ–તરુણીઓ સહજ વાતાવરણમાં મુક્ત રીતે મળે છે, અને તેથી તેમનામાં વિકૃતિઓ જન્મ પામતી નથી.
- હલકી કોટિનાં, નિમ્ન કક્ષાનાં ચલચિત્રો, કે મનોરંજન કાર્યક્રમોથી તેમને દૂર રાખવા જોઈએ.
- સમૂહ માધ્યમોનું વિશ્વ વાસ્તવિક વિશ્વથી જુદું છે તે તેમને સમજાવવું જોઈએ.

- તેમની રુચિ અનુસાર કલા, સંગીત,સાહિત્ય વગેરે તરફ તેમને ધીરેધીરે અભિમુખ કરવા જોઈએ, જેથી તેમની જાતીય વૃત્તિઓનું સહજ રીતે ઊર્ધ્વીકરણ થઈ શકે.
- સારી ફિલ્મો, દૂરદર્શનના સારા કાર્યક્રમો વગેરે દર્શાવવા જોઈએ.
- સારાં પુસ્તકો દ્વારા શિષ્ટ વાંચનની ટેવ વિકસે તેવા પ્રયાસો કરવા જોઈએ.
- જાતીય વૃત્તિઓનું ઊર્ધ્વીકરણ થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ.

6. કામચોરી કરવી

સામાન્ય રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે કેટલાંક તરુણ–તરુણીઓ પોતાને સોંપાયેલાં કાર્યો કે જવાબદારીમાંથી છટકવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેઓ પોતાની જવાબદારી પ્રત્યે કે સોંપાયેલા કાર્ય પ્રત્યે ગંભીર ઉપેક્ષાવૃત્તિ દાખવે છે. પ્રારંભમાં તો આની ખાસ અસરો થતી નથી. પરંતુ, કાળક્રમે તે ટેવમાં પરિણમે છે અને તેનાથી તે પલાયનવાદનો ભોગ બને છે. એવું પણ જોવા મળે છે કે તેઓ પોતાનું કાર્ય બીજાને સોંપી દે છે અથવા તે કાર્ય કરવાનો સંપૂર્ણ ઇન્કાર કરી દે છે. આવી ટેવનાં ઘણાં માઠાં પરિણામો પણ આવે છે. કેટલાક લોકો કહે છે કે, કામચોરી એ આજના યુવાનોનો અને તરુણોનો યુવાધર્મ બની ગયો છે, કોઈ પણ રાષ્ટ્રની સાચી સંપત્તિ દેશના તરુણો છે, તેમણે રાષ્ટ્રના વિકાસની ભાવિ ધુરા વહન કરવાની છે. આથી તેઓ જેટલા પ્રમાણમાં કર્મનિષ્ઠા કેળવે અને જવાબદારીઓની સભાનતા કેળવે તેટલા પ્રમાણમાં રાષ્ટ્રનો વિકાસ થઈ શકે. તરુણોમાં અને યુવાનોમાં કામચોરી કરવા અંગેનાં નીચેનાં કારણો જવાબદાર હોઈ શકે.

કારણો

- તરુણોમાં શારીરિક કે માનસિક સ્વસ્થતાનો અભાવ હોય.
- લઘુતાગ્રંથિનો ભોગ બનેલા હોય.
- કાર્યમાં નિષ્ફળતા મળવાનો ડર હોય.

- જવાબદારી અઘરી લાગતી હોય.
- પોતાનો અહમ્ આડે આવતો હોય.
- જવાબદારી કે કામને પોતાની પાત્રતા કે કક્ષા કરતાં નિમ્ન કક્ષાનું ગણતો હોય.
- પોતાને સોંપવામાં આવેલી જવાબદારી કે કાર્ય પોતાની રુચિ અનુસારનું ન હોય.
- સોંપાયેલ કાર્યમાં કોઈ પડકાર જણાતો ન હોય.
- અન્ય જવાબદારીઓ કે કામનું ભારણ હોય.
- તરુણોને બદલે માતા–પિતા કે અન્ય સ્વજનો તેમનું કાર્ય સંભાળી લેતાં હોય.

આવાં કેટલાંક સંભવિત કારણોને લીધે તરુણો કેટલીકવાર જવાબદારીઓનું વહન કરતાં ખચકાટ અનુભવે છે. કેટલીકવાર અન્ય લોકો તેમનો ભાર ઉપાડી લેતા હોવાથી પણ તે જવાબદારી સંભાળવા જેટલા પુખ્ત બનતા નથી.

આ કારણોને યોગ્ય રીતે જાણીને તેને માટેના કેટલાક ઉપાયો યોજવા જોઈએ.

ઉપાયો

- તરુણોને તેમની કાર્યક્ષમતા જોઈએ જવાબદારી સોંપવી જોઈએ.
- તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ રાખી જવાબદારીઓ સોંપવી જોઈએ
- તરુણોને તેમની રસરુચિ અનુસારનું કાર્ય સોંપવું જોઈએ.
- તરુણોને તેમને પડકારરૂપ લાગે તેવાં કામ સોંપવા જોઈએ.
- કાર્ય કે જવાબદારી સોંપ્યા પછી તેમનામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ અને શ્રધ્ધા રાખવાં જોઈએ.
- આજુબાજુના સંજોગો, તેના પરની અન્ય જવાબદારીઓ, તેને મળતો સમય આ બધા અંગે પુષ્ન વિચારણા કર્યા પછી જ કાર્ય કે જવાબદારીની સોંપણી કરવી જોઈએ.

- એકની એક વ્યક્તિ પર વિવિધ જવાબદારીઓનો બોજ લાદવો જોઈએ નહિ.

આવા કેટલાક રચનાત્મક ઉપાયો કરવાથી તરુણો યોગ્ય સમયે કરેલી જવાબદારીઓ વહન કરવા તત્પર બને છે.

7. બાળગુનાહિતતા

તોફાન કરવાની બાળસહજ વૃત્તિનો અતિરેક એટલે ગુનો. આથી ગુનાહિત બાળકોનો અભ્યાસ શાળા, મહાશાળા અને સમાજમાં વ્યાપક બનેલા ગેરશિસ્તના પ્રશ્નમાં સારો પ્રકાશ ફેંકી શકે. તોફાન કરવું એ સનાતન અને સર્વવ્યાપી વૃત્તિ છે, પરંતુ છેલ્લા થોડાક વર્ષોમાં આપણે ત્યાં ગુનાહિત બાળકોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. મોટા શહેરોમાં 'રિમાન્ડ હોમ' પણ હવે ઉભરાવા લાગ્યા છે. બાળગુનેગારોનાં અનીતિ અને ચારિત્ર્ય દોષનું પૃથક્કરણ કરી એ પ્રશ્નને મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોવાનો અહીં પ્રયત્ન કર્યો છે.

બાળગુનાહિતતા એટલે નૈતિકતા અથવા ન્યાયના સંદર્ભમાં કાયદા કાનૂનો ભંગ કરવો. જો બાળકની ઉંમર 18 વર્ષથી નીચે હોય, અને તેણે કરેલ કાયદાભંગને લઈને તેને કોર્ટમાં લઈ જવો પડે તો તે તરુણનું બાળગુનેગારપણું (Juvenile delinquency) તરીકે ઓળખાય છે. બાળગુનેગારીનો સહસંબંધ આક્રમકતા, વેરવૃત્તિ, મંદમનોવૃત્તિ અને બર્હિમુખપણા સાથે ધનાત્મક પ્રકારનો જોવા મળ્યો છે.

આવા તરુણોના ગુનાઓની તેમનાં માટેની ખાસ અદાલતમાં સુનવણી થાય છે, અને તેમને ગંભીર સજા કરવાને બદલે સામાન્ય રીતે વર્તન સુધારણા તથા કામધંધો શીખવવાની શાળામાં અમુક સમય સુધી ગોંધી રાખવામાં આવે છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં તરુણોની અપરાધશીલતામાં માત્ર કાયદા પ્રમાણે ગણાતી અસામાજિકતા નહીં; પરંતુ વિશાળ અર્થમાં અસામાજિકતાનો અર્થ લેવામાં આવે છે. બાળગુનાહિતતાને વર્તનની વિકૃતિ ગણવામાં આવે છે.

બાળગુનેગારોના વર્તનોમાં વાહનચોરી, મોડી રાતની રખડપટ્ટી, નાની ઉંમરમાં ધૂમ્રપાન, મિલકતને નુકસાન કરવું, ઘરેથી નાસી જવું, જુગાર રમવો, આગ લગાડવી, વિજાતીય વ્યક્તિ સાથે સંમતિપૂર્વક અથવા અત્યાચારથી જાતીય સંબંધ

બાંધવો, સજાતીય સંબંધો, આપઘાતની સતત ધમકી આપવી, જૂઠું બોલવું, છેતરપિંડી કરવી, વિશ્વાસઘાત કરવો વગેરેનું પ્રમાણ સામાન્ય બાળકોની સરખામણીમાં ઘણું ઊંચું હોય છે.

આવાં બાળકોનાં મુખ્ય લક્ષણો આ પ્રમાણે જોવા મળ્યાં છે :

- સરેરાશ નીચો બુદ્ધિઆંક
- મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં પૂર્વ બાલ્યાવસ્થામાં ગંભીર માંદગી, કે અકસ્માત જેવી કંઈક મુશ્કેલીઓ ઊભી થયેલી હોય છે.
- બાળકો તરીકે, મોટાભાગના આવેશાત્મક, સ્વ–નિયંત્રણનો અભાવ અને તીવ્ર અજંપાવાળા હોય છે.
- મોટાભાગના ઓછાં આજ્ઞાંકિત અને સામાજિક રીતે વધુ આખાબોલા, વધુ શંકાશીલ, માથાભારે, વિરોધી અને ખંડનાત્મક હોય છે.
- મોટાભાગનાનો ઇતિહાસ સાહસિક, બહિર્મુખી અને જીદ્દી હોવાના પૂરાવા આપે છે.
- વધુ બુદ્ધિશાળી અપરાધશીલ બાળકો બનાવટી સહી કરવી, છેતરપિંડી, લૂંટ, ખિસ્સા કાપવા વગેરે જેવા ગુનાઓમાં સંડોવાયેલાં હોય છે; જ્યારે નીચા બુદ્ધિઆંકવાળા ગુનાહિત બાળકો જુગાર રમવો, જાતીય આક્રમણો, ભીખ માગવી વગેરે ગુનાઓ આચરતા જોવા મળે છે.

બાળકોમાં ગુનાવૃત્તિ કોઈ પણ એક કારણસર કદાપિ જન્મતી નથી. સંખ્યાબંધ કારણોની પરસ્પર અસરમાંથી જન્મે છે. **અહીં કેટલાંક પરિબળો રજૂ કર્યા છે જે ગુનાવૃત્તિ માટે જવાબદાર ગણવામાં આવે છે.**

(1) **ખામીભરેલી શિસ્ત :** ઉદાહરણ તરીકે શાળામાં સ્મશાનવત્ શાંતિની અપેક્ષા તથા દરેક બાળક માટે સ્થાન નક્કી કરી તે જ સ્થાને બાળકના બેસવાનો અતિ આગ્રહ રાખવો.

(2) **કેટલીક વિશિષ્ટ વૃત્તિઓ :** ઉદાહરણ તરીકે જાતીય વૃત્તિને યોગ્ય માર્ગદર્શન ન મળતાં બાળક હસ્તમૈથુન અને જાતીય અત્યાચારના કુમાર્ગે ચડે છે.

(3) **લાગણીઓ પરના કાબૂનો અભાવ :** ઉદાહરણ તરીકે માબાપ બે બાળકમાંથી એક પર વધુ પ્રેમ દાખવતા હોય તો બીજું બાળક લાગણીવશ હોવાને લીધે હઠીલું, તોફાની બને.

(4) ગુના અને દુર્ગણભર્યો કૌટુંબિક ઇતિહાસ

(5) **ખતરનાક રસ સ્થાનો :** ઉદાહરણ તરીકે કેટલાંક બાળકોમાં શક્તિ બહારની સાહસવૃત્તિ હોય છે. તે કોઈ ફિલ્મના અદાકારનું અંધ અનુકરણ કરે છે.

(6) **દોષમય કૌટુંબિક સંબંધો :** ઉદાહરણ તરીકે, માબાપ વચ્ચે અણબનાવ, પિતાનું મૃત્યુ, સાવકી મા, મા કે બાપ તરફથી અવગણના વગેરે

(7) **બાહ્ય વાતાવરણ :** ઉદાહરણ તરીકે, મહોલ્લાના દોષિત બાળકો, સમાજમાં આનંદ–પ્રમોદનાં સાધનોનો અભાવ વગેરે.

(8) **ગરીબી અને તેનાં સહગામીઓ :** અસહાયતાની લાગણી, લઘુતા ગ્રંથિ, કંજૂસવૃત્તિ વગેરે.

શાળા અને શિક્ષક આવાં બાળકોને નીચેની રીતે મદદ કરી શકે :

- ગુનાહિતતાનો પ્રશ્ન શિક્ષક, ન્યાયાધીશ, સામાજિક કાર્યકર વગેરેએ એક સાથે રહીને હાથ ધરવો જોઈએ. સામાજિક કાર્યકર ઘરના સંજોગોનો ખ્યાલ આપે. ડોકટર શારીરિક ખોડખાંપણનું નિદાન કરે. માનસશાસ્ત્રી વૃત્તિઓ અને સ્વભાવ જાણવા કસોટીઓ લે.
- ગુનાહિત બાળકની વ્યક્તિગત સુધારણા પર લક્ષ આપવું જોઈએ. શિક્ષા નહીં પરંતુ સુધારણાનું ધ્યેય હોવું જોઈએ. ગુનાહિત કાર્યોનો નહીં, કારણોનો નાશ થવો જોઈએ. તે માટે ગુનાનાં કારણો, ગુનાની માત્રા વગેરે સંબંધી પૂર્વજ્ઞાન મેળવવું.

- ઘણીવાર પોતાની ગુનાહિતતાનાં કારણો જાણ્યા પછી બાળક સુમાર્ગે વળે છે. આથી મનઃતાપની અભિવ્યક્તિની સાથે સાથે ગુનાહિત બાળકને આત્મનિરીક્ષણ અને પુનઃઘડતરની તક મળવી જોઈએ. પૃથક્કરણની સાથે સાથે સદ્‌ભાવોનું સંકલન થવું જોઈએ. આને માટે જે વૃત્તિઓનું દમન થયું હોય તેનું ઊર્ધ્વગમન અથવા સુમાર્ગવહન કરાવવું. બાળકના ચાંચલ્યમાંથી જન્મતા પ્રશ્નોનો વ્યાવહારિક ઉત્તર આપવો. ખરાબ વૃત્તિઓને સદ્‌વૃત્તિમાં પલટાવવા અને ખતરનાક રસસ્થાનોને બદલે તંદુરસ્ત ભાવનાઓનું પોષણ કરવું. આ માટે રુસોની સલાહ સ્વીકારવી : તમારી જાત પર કાબૂ રાખો, બાળક સાથે વાદવિવાદમાં ન ઊતરો.
- બાળકને અસ્મિતાનું ગૌરવ હોવું જોઈએ. આ માટે શાળામાં તેને જવાબદારીભર્યું કામ સોંપી કામની કદર કરવી. તેનાં નાના એવા ગુણના વખાણ કરવા અને પ્રત્યેક દુર્ગુણ તરફ આંખમીંચામણાં કરવાં. "હું પણ કંઈક છું." એવો ભાવ જાગશે એટલે દુર્વૃત્તિઓ આપમેળે જતી રહેશે.

8. માદક દવાઓનું સેવન

નશીલી દવાઓનું સેવન એટલે શું ? આ પ્રશ્નનો જવાબ અમેરિકન મનોચિકિત્સક સંઘે (1994) આ પ્રમાણે આપ્યો છે.

"Drug abuse referes to recurrent drug use that results in disruptions in academic, social, or occupational functioning, or in legal or psychological problems." અર્થાત્ નશીલી દવાઓનું સેવન એટલે નશાકારક કે મનો–સક્રિય (psychoactive) દવાઓનો સતત ઉપયોગ કરવો. જેના પરિણામે વ્યક્તિના શૈક્ષણિક, સામાજિક કે વ્યાવસાયિક કાર્યોમાં ખલેલ પડે છે. અથવા કાયદાકીય કે મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.

સામાન્ય રીતે પુખ્ત લોકોમાં તેનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, પરંતુ અત્યારે વિદેશોની માફક ભારતીય યુવા પેઢીમાં પણ તેનું પ્રમાણ વધ્યું છે. મોટા શહેરોની યુનિવર્સિટી કે કૉલેજ કેમ્પસ તેમજ હોસ્ટેલો આ બાબતમાં ઘણીવાર ચર્ચાના કેન્દ્રો બન્યાં છે.

પ્રવર્તમાન સમયમાં વિવિધ પ્રકારની નશીલી દવાઓ યુવા પેઢીમાં પ્રચલિત બનેલ છે.

ઉદાહરણ તરીકે યુવાનો અને લોકો –

- હેરોઈન ઈન્જેક્શન, સિગારેટમાં કે મોંથી લે છે. તે ચિંતા ઘટાડવામાં કે દર્દમાં રાહત આપે છે, પરંતુ તેની માનસિક કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો, કબજિયાત, સતત ઊંઘ આવવી જેવી વિપરીત અસરો થાય છે.
- કોકેઈન ઈન્જેકશન કે મોં વડે લે છે. તે ઉત્તેજના, શક્તિમાં વધારો, થાકમાં ઘટાડો અને સજાગતામાં વધારો કરવાના હેતુથી લેવામાં આવે છે, પરંતુ તેનાંથી હૃદયના ધબકારા વધી જવા, વાતોડિયાપણું, અજંપો, આક્રમકતા, પેશાબ અને પરસેવો વધારે થવા જેવા વિપરીત પરિણામો આવે છે.
- LSD મોં વડે લે છે. તેનો ઉપયોગ સાંવેદનિક સક્રિયતા, પ્રત્યક્ષીકરણ અને આંતરસૂઝ વધારવા માટે કરે છે, પરંતુ તેનાથી સાંવેગિક અસ્થિરતા આવે અને વિચાર પ્રક્રિયા તૂટક બને.
- મારીજુઆના કે હશિસ ધૂમ્રપાન કે મોં વડે લે છે. તે તણાવમુક્ત થવા અને જાગૃતતા વધારવા માટે લેવામાં આવે છે પરંતુ તેનાથી લઘુ અવધિ સ્મૃતિ, સ્નાયવિક સંકલન અને માનસિક કાર્યને વિપરીત અસર થાય છે.
- દારૂ પીએ છે. ખાસ કરીને ચિંતા અને તાણ ઘટાડવા લેવામાં આવે છે, પરંતુ તેની વિપરીત અસરથી સ્નાયવિક અને માાનસિક કાર્યોમાં વિસંવાદિતા, હતાશા, ઝઘડાળુ વૃત્તિ વગેરે વર્તનો જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે નશીલી દવાઓના સેવનની ટેવ પડવા માટે નીચેનાં પરિબળો જવાબદાર ગણવામાં આવે છે.

- દવાઓનો ઉપયોગ કરવા માટે સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક ધોરણો તરફદારી કરતાં હોય.
- દવાઓની પ્રાપ્યતા અને પરવડે તેવી કિંમત

- કુટુંબના સભ્યો, અને તરુણ જેને પોતાનો 'હીરો' માનતો હોય તેનાં દ્વારા થતું દવાઓ લેવાનું વર્તન
- દવાઓનું સેવન કરતાં સમવયસ્કો સાથેના સંબંધો.

નશીલી દવાઓના લાંબા સમય સુધીના સેવનથી વ્યક્તિની દવા પરની શારીરિક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક પરતંત્રતા વિકસે છે. જ્યારે વ્યક્તિ દવા પર શારીરિક પરતંત્ર બને છે ત્યારે દવા બંધ કરવાથી શારીરિક તકલીફો જેવી કે ઊલટી થવી, થાક અનુભવવો, દુઃખાવો કે પીડા થવી વગેરે જોવા મળે છે. વ્યક્તિ જ્યારે મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે પરતંત્ર બને ત્યારે નશીલી દવાઓ બંધ કરતાં માનસિક અને સાંવેગિક અસમુતલા ઊભી થાય છે.

નશીલી દવાઓના ઉપયોગની પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ એમ બે પ્રકારની અસરો થાય છે. હૃદયના ધબકારા વધવા અને હૃદયરોગનું પ્રમાણ વધવું, શ્વસનની સમસ્યાઓ, યકૃતને નુકસાન થવું, જઠર અને આંતરડામાં ચાંદા પડવા, અને કૅન્સર થવું વગેરે પ્રત્યક્ષ અસરનાં ઉદાહરણો છે. ઊંઘ ન આવવી, સ્નાયુ સંકલનનો અભાવ, ચેપી રોગનો ફેલાવો વગેરે પરોક્ષ અસરો છે.

સામાન્ય રીતે તરુણો કે જેઓ ટૂંકાગાળાના સંતોષ માટે લાંબાગાળે થનાર નુકસાનનો વિચાર કરી શકતા નથી તેવા તરુણો આવી દવાઓના વ્યસની બને છે. આવા વ્યસનોમાંથી મુકત થવામાં વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરવા શિક્ષક કારક અભિસંધાન સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરી શકે. સ્કીનરે આપેલ સ્વ–નિયંત્રણ મોડલ શિક્ષકને માર્ગદર્શનરૂપ બની શકે. **આ મોડલ અનુસાર –**

- વિદ્યાર્થીઓને તેઓના વર્તનના ટૂંકાગાળાના અને લાંબાગાળાના એમ બન્ને પરિણામો અંગે જાગૃત કરો.
- તેની આસપાસનું પર્યાવરણ એવું ગોઠવો જ્યાં તેને આવી દવાઓ ઉપલબ્ધ ન બને.
- વિદ્યાર્થીઓના વ્યસનમુક્તિની દિશામાં સ્વ–નિષ્ફળતા પ્રેરક આંતરિક ઉદ્દીપકો પર નિયંત્રણ લાવો.
- વ્યસનમુક્તિ માટેનો કાર્યક્રમ વિદ્યાર્થી સાથે ચર્ચા કરીને નક્કી કરો. પ્રયોગના અમલ માટે યોગ્ય વલણ કેળવો.

સ્વાધ્યાય

1. સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પછાત બાળકોની અધ્યયન સંદર્ભે સમસ્યાઓ જણાવી તેના નિવારવાના ઉપાયો જણાવો.
2. બાળકોમાં જોવા મળતાં નીચે દર્શાવેલ વર્તન-દોષોનાં કારણો જણાવી તેના નીવારણના ઉપાયો દર્શાવો.

   (અ) ચોરી કરવી (બ) દાદાગીરી કરવી
3. બાળગુનાહિતતા એટલે શું ? તેના કારણો જણાવી બાળગુનાહિતતા નિવારણ માટેના ઉપાયો જણાવો.
4. "બાળકો માદક દવાઓનું સેવન કરે છે" – વિધાનનાં સંદર્ભમાં બાળકો દ્વારા માદક દવાઓનાં સેવનનાં કારણો જણાવી તેના નિવારણના ઉપાયો જણાવો.

■

વિભાગ (ક)

બાળકો અને શિક્ષકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય

: મુદ્દા :

1. પ્રાસ્તાવિક
2. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના
3. માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિનાં લક્ષણો
4. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતાં પરિબળો
5. તરુણોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના ઉપાયો
6. શિક્ષકના માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાત
7. માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા શિક્ષકનાં લક્ષણો

✤ સ્વાધ્યાય

1. પ્રાસ્તાવિક

સામાન્ય રીતે એવું કહેવામાં આવે છે કે, માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિના સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરે છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં એષણાઓ, લાલસાઓ, ધારણાઓ, રુચિઓ વગેરે હોય છે. આમાંથી કેટલીક વારસાગત અને કેટલીક સર્જિત હોય છે. વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે આ બધાનો ઉચિત રીતે વિકાસ થાય અને સુસંગઠિત રીતે વ્યક્તિત્વમાં આત્મસાત્ હોય તે જરૂરી છે. જ્યારે આપણી શાળામાં ભણતા તરુણોના વ્યક્તિત્વની વિકાસની વાત કરીએ છીએ ત્યારે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સમુચિત વિકાસ થાય તો જ તે સંભવિત બને. વ્યક્તિનો સર્વાંગીણ વિકાસ એટલે વ્યક્તિનો શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને સામાજિક વિકાસ, અન્ય પ્રકારના વિકાસ સાથે અપેક્ષિત છે. માનસિક વિકાસ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું અત્યંત આવશ્યક છે. શાળામાં આવતાં તરુણ–તરુણીઓના સંતુલિત વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી અત્યંત જરૂરી છે. તરુણ–તરુણીઓના

માનસિક સ્વાસ્થ્યનું યોગ્ય જતન જો શાલેય જીવનમાં યોગ્ય રીતે કરવામાં ન આવે તો તેમનું વ્યક્તિત્વ વિચ્છિન્ન થઈ જાય છે, તેઓમાં વર્તનની વિકૃતિઓ પેદા થાય છે અને ભવિષ્યમાં તેમનું માનસિક સંતુલન યોગ્ય રીતે જળવાઈ ન રહેતાં તેઓનું સામાજિક જીવન સ્વસ્થ રહેતું નથી આથી માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી અત્યંત જરૂરી છે.

2. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે, વ્યક્તિત્વના સુગ્રથિત વિકાસ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું જરૂરી છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પનાની સ્પષ્ટ સમજ કેળવવા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યની કેટલીક વ્યાખ્યાઓ જોઈશું.

વ્યાખ્યાઓ

"માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ વાસ્તવિકતાની ભૂમિકા પર વાતાવરણ સાથેનું પર્યાપ્ત અનુકૂલન છે." **– લેડેલ**

"દૈનિક જીવનની ભાવનાઓ, ઇચ્છાઓ અને વાસ્તવિકતાઓનો સામનો કરવાનો અને તેનો સ્વીકાર કરવાનું સામર્થ્ય એટલે માનસિક સ્વાસ્થ્ય." **– કુપ્પુસ્વામી**

"Mental health is the full and harmonious functioning of the whole personality." **– J. A. Hadfield**

"વ્યક્તિનું સંપૂર્ણ અને સંવાદિતાપૂર્ણ પ્રચલન એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય કહી શકાય."

"Mental health includes a point of view one takes of all phases of living." **– H. W. Bernard**

"જીવનમાં દરેક પાસાંઓ સમગ્ર રીતે જીવનમાં સમન્વિત કરવાની પ્રક્રિયાનો અને અભિગમનો માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સમાવેશ થાય છે."

"Mental health is the wholesomeness of mind, analogous to the wholesomeness of body implicit in physical health, extended in modern usage to include all aspects of the adequacy of personality integration." **– Carler V. Good**

"વ્યક્તિત્વની સુગ્રથિતતા માટેની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે."

"Mental health may be defined as the adjustment of individuals to themselves and the world at large with a maximum of effectiveness, satisfaction, cheerfulness and socially considerate behaviour and the ability of facing and accepting the realities of life."

"માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યક્તિનું પોતાની જાત સાથેનું અને સમગ્ર વિશ્વ સાથેનું અનુકૂલન, આ અનુકૂલન વ્યક્તિ એની રીતે સાધે છે કે જેથી તે મહત્તમ રીતે અસરકારક, સંતુષ્ટ, પ્રસન્ન અને વિનમ્ર વર્તનવાળી બની શકે અને તે જીવનની વાસ્તવિકતાઓનો પડકાર ઝીલીને તેમનો સ્વીકાર કરી શકે."

આ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે,

- વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી.
- વાસ્તવિકતાની ભૂમિકા પર વાતાવરણ સાથેનું પર્યાપ્ત અનુકૂલન.
- જીવનની વાસ્તવિકતાઓના પડકારોને ઝીલવાનું અને સ્વીકારવાનું સામર્થ્ય, અને જીવન પ્રત્યેનો હકારાત્મક અભિગમ
- શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીનો એવો વિકાસ કે જેથી વ્યક્તિત્વનો સુગ્રથિત વિકાસ થઈ શકે.
- ટૂંકમાં, માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિનું પોતાની જાત સાથેનું અને બાહ્ય સમાજ અને વિશ્વ સાથેનું સંવાદિતતાપૂર્ણ અનુકૂલન.
- આપણે માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના સમજ્યા. આ ઉપરથી હવે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિનાં લક્ષણોનો ટૂંકમાં અભ્યાસ કરીશું.

3. માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિનાં લક્ષણો

કેટલાક મનોવિજ્ઞાનીઓ સ્વસ્થ અને સંતુલિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વયક્તિનાં લક્ષણો નીચે મુજબ ગણાવે છે.

(1) આત્મસન્માન :

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિને પોતાનું આત્મસન્માન ઘણું પ્રિય હોય છે. જે વ્યક્તિને પોતાનું સ્વાભિમાન કે આત્મગૌરવ હોતું નથી તે લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે છે.

(2) આત્મનિરીક્ષણ :

માનસિક રીતે સ્વસ્થ અને સંતુલિત વ્યક્તિ પોતાની ત્રુટિઓ અને દોષોનું સતત આંતર નિરીક્ષણ કરે છે. તે પોતાની મર્યાદાઓ અને મહત્તાઓથી પરિચિત બનીને મર્યાદાઓથી મુક્ત થવાનો પ્રયાસ કરે છે. માનસિક સ્વસ્થતાવાળી વ્યક્તિ સતત આત્મનિરીક્ષણ કરતી રહે છે.

(3) આત્મસાક્ષાત્કાર :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિ આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ વળે છે. તે પોતાની મર્યાદાઓથી જ્ઞાત હોય છે, અને મહત્તાઓથી પરિચિત હોય છે. આવી વ્યક્તિઓ પોતાની મહત્તાઓનું ભાન થતાં તેનામાં ભરપૂર પ્રમાણમાં આત્મવિશ્વાસ પ્રસ્થાપિત થાય છે. આથી આપણા શાસ્ત્રોમાં પણ "आत्मानम् विजानीयात्" અથવા 'Know thyself' કહેવામાં આવ્યું છે. વ્યક્તિ પોતાની શક્તિઓ અને મર્યાદાઓથી સંજ્ઞાત બને તે આત્મસાક્ષાત્કાર છે. મેકડૂગલ અને સોક્રેટિસે પણ આની હિમાયત કરી હતી, પરંતુ વ્યક્તિ પોતાની જાતને જાણે એટલું જ પૂરતું નથી, તે પોતાની જાતને સ્વીકૃતિ આપે તે પણ એટલું જ જરૂરી છે. આથી મનોવિજ્ઞાની Hadfield ના મંતવ્ય અનુસાર,

"It is not enough to have self knowledge and accept oneself as he or she is, in other words, the person should be objective as regard to himself. It leads to the third aspect of the self triangle import ant from the mental health view point. 'Be thyself' is the third side of the triangle."

(4) શારીરિક સ્વસ્થતા :

એમ કહેવાયુ છે કે *"There is a sound mind in a sound body."* સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મનનો નિવાસ હોય છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરસ્પરાવલંબી છે. સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી પોતાના શરીરને નિરામય રાખવાનો પૂરતો પ્રયત્ન કરે છે. તેનો આહાર–વિહાર, તેની ટેવો, તેના શોખ અને તેની સમગ્ર જીવનશૈલી શારીરિક તંદુરસ્તીને પોષક હોય છે.

(5) અન્ય લોકોની સ્વીકૃતિ :

વ્યક્તિને પોતાની જાત પર જેટલો વિશ્વાસ હોય તેટલો જ સમાજના અન્ય લોકો પર વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. વિશ્વાસે વહાણ ચાલે છે. માનસિક રીતે સ્વસ્થતા ધરાવનાર વ્યક્તિ અન્ય લોકો સાથે ઉષ્માપૂર્ણ સંબંધો કેળવે છે અને ધરાવે છે. તેનામાં સહકાર, સહાનુભૂતિ, ઉદારતા જેવા ગુણોનો આવિર્ભાવ થયેલો હોય છે. આથી એમ કહી શકાય કે, માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર વ્યક્તિ સામાજિક અનુકૂલન સારી રીતે સાધી શકે છે અને સમાજની અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે ઉષ્માપૂર્ણ અને સંવાદિતાભર્યા સંબંધોનો વિકાસ સાધવા સક્ષમ હોય છે.

(6) અનુકૂલન ક્ષમતા :

માનસિક રીતે સ્વસ્થતા ધરાવનાર વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓ અને પરિસ્થિતિઓ સાથે સહજ રીતે અનુકૂલન સાધી શકે છે. તે ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિઓ સાથે અનુકૂલન સાધી પોતાની કેડી કંડારે છે. તે ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિ સાથે પોતાને અનુકૂળ બનવા પ્રેરે છે, અથવા તે પોતે સહજ રીતે પરિસ્થિતિને અનુરૂપ થઈ જાય છે.

(7) વિશ્વસનીય મિત્રતા :

એમ કહેવાય છે કે, સ્વસ્થ માનસિક તંદુરસ્તી ધરાવનાર વ્યક્તિને ખૂબ જ વફાદાર અને અતિ વિશ્વસનીય મૈત્રી સંબંધ કેળવાય છે. આવી વ્યક્તિને એકાદ એવો મિત્ર હોવો જોઈએ કે જેની સમક્ષ પોતે નિરાવૃત્ત થઈ શકે. પોતાની વ્યથા–કથાઓ, પોતાની લાગણીઓને તેની સમક્ષ નિખાલસ રીતે અભિવ્યક્ત કરી શકે. એવી વ્યક્તિ કે જેની સમક્ષ પોતાનાં અંતરનો આગળો

ખોલીને પોતાની પોતાની ગુપ્ત વાતો અને હૈયાવરાળ ઠાલવી શકે અને પોતાની સમસ્યાઓનું શમન કરી શકે. આવી મૈત્રી ધરાવનાર વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અન્ય વ્યક્તિઓની તુલનામાં સારું હોય છે.

(8) સમયસૂચકતા :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનારી વ્યક્તિમાં સમયસૂચકતા હોય છે. તે સમયને અને પરિસ્થિતિને ઓળખીને પોતાના નિર્ણયો કરે છે અને તે રીતે પોતાનું વર્તન ગોઠવે છે.

(9) વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર વ્યક્તિ ભૂતકાળનાં ભવ્ય ખંડેરો અને ભવિષ્યના સુવર્ણ સ્વપ્નોમાં રાચતી નથી. તે ધરતીની નક્કર વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરે છે. તે વાસ્તવિકતા સાથે સંઘર્ષ કરીને પોતાનો માર્ગ શોધે છે.

(10) હકારાત્મક વલણો :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિનો જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ હકારાત્મક હોય છે. આવી વ્યક્તિ જીવનમાં આશાવાદી હોય છે, અને જીવનના પ્રત્યેક પાસાને હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણથી જુએ છે. તેમનાં વલણો હકારાત્મક હોય છે. તેઓ નકારાત્મક રીતે કશું વિચારતા નથી.

(11) કર્તવ્યનિષ્ઠા :

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ પોતાના અધિકારો અને ફરજો પ્રત્યે જાગૃત હોય છે. તે પોતાની ફરજો ચુસ્ત રીતે નિયમ પાલનથી નિભાવી શકે છે. તે ક્યારેક પોતાના અધિકાર કરતાં ફરજો પ્રત્યે વધુ જાગૃત રહે છે. તેનામાં કર્તવ્યનિષ્ઠા, નિયમબદ્ધતા અને સમય-પાલન અંગે જાગૃતિ કેળવાયેલી હોય છે.

(12) સંકલ્પશક્તિ :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર વ્યક્તિની ઇચ્છાશક્તિ દૃઢ પ્રકારની હોય છે. તે પોતાની દૃઢ સંકલ્પશક્તિથી ગમે તેવા અવરોધોને પાર કરીને જીવનમાં સફળતા મેળવે છે. માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ પોતાના ઈષ્ટ કર્તવ્યને પાર પાડવા માટે ક્યારેક કાંટાળો માર્ગ પણ પસંદ કરે છે.

(13) સામાજિક સહભાગિતા :

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ પોતાની સામાજિક જવાબદારીઓ સારી રીતે નિભાવે છે. તેનામાં સામાજિક સભાનતાનો સારા પ્રમાણમાં વિકાસ થયેલો હોય છે. તેનામાં સહૃદયતા, સહાનુકંપા અને સમર્પણ જેવા ગુણોનો વિકાસ થયો હોય છે. તે જરૂરતમંદોને સહાય કરવા હંમેશાં તત્પર હોય છે.

(14) જીવનદર્શન :

માનસિક સ્વસ્થતા ધરાવનાર વ્યક્તિ પાસે પોતાના જીવનનું આગવુ દર્શન કે આગવી ફિલોસોફી હોય છે. તેમનાં પોતાનાં આગવાં મૂલ્યો અને આગવા આદર્શો હોય છે. તે પોતાના જીવન દર્શન અનુસાર પોતાનાં જીવનનાં ચોક્કસ ધ્યેયો નિર્ધારિત કરે છે, અને આ ધ્યેયોની પરિપૂર્તિ માટે તે પોતાની આગવી રીતે જીવનની રૂપરેખા કંડારે છે અને સફળતાના માર્ગે આગળ વધે છે.

(15) સાંવેગિક સંતુલન :

માનસિક સ્વસ્થતા ધરાવતી વ્યક્તિ આવેગો કે લાગણીઓના ધસમસતા પૂરમાં તણાઈ જતી નથી. તે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં ઇંદ્રિય નિગ્રહ કરી, પોતાના જીવનને સંયમિત અને નિયંત્રિત કરે છે. તે ભય, ક્રોધ, ઘૃણા કે ઈર્ષ્યાનો ક્યારેક ભોગ બનતો નથી અને અન્ય તરફ સમભાવદૃષ્ટિ રાખે છે. તે સંવેગોને નિયંત્રિત કરી શકે છે.

(16) કાર્યસંતોષ :

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ પોતાના કાર્યમાંથી સંતોષ મેળવે છે. તે એવા કાર્યની કે વ્યવસાયની પસંદગી કરે છે. જેમાંથી તેને પૂરતા પ્રમાણમાં કાર્યસંતોષ મળી રહે. આવી વ્યક્તિઓ સ્વેચ્છાએ કોઈના નિયંત્રણ વગર પણ કાર્યસંતોષ મેળવી શકે છે.

(17) સર્જનાત્મકતા :

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ સર્જનાત્મક કાર્ય કરવા માટે પ્રેરાય છે. આવી વ્યક્તિને સર્જનાત્મક અનુભવોમાંથી પસાર થવાનુ વધારે ગમે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે સર્જનશીલતા બેહદ જરૂરી છે. તેનાથી માનવ

મનોરંજન અને જ્ઞાન મેળવી શકે છે. તેનાથી એક પ્રકારની માનસિક પરિતૃપ્તિનો આનંદ અનુભવે છે. કારણ કે તેની સર્જનશીલતામાં તે પોતાનું પ્રતિબિંબ નિહાળે છે. તેનો 'સ્વ' અભિવ્યક્ત થાય છે. આત્માભિવ્યક્તિ અને સર્જનાત્મકતા એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ છે. આનાથી હકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેળવાય છે.

(18) વૈજ્ઞાનિક અભિગમ :

સ્વસ્થ માનસિકતા માટે વ્યક્તિમાં વૈજ્ઞાનિક અભિગમ કેળવાવો જોઈએ. સ્વસ્થ માનસિકતા ધરાવતી વ્યક્તિમાં તત્વાન્વેષણ,સત્ય શોધન, પૃથક્કરણ શક્તિ, તાર્કિકતા વગેરેનો સમન્વય થયો હોવો જોઈએ. તે શ્રદ્ધાનું આલંબન લે છતાં અંધશ્રદ્ધાનો ભોગ ન બને. તેનામાં તટસ્થતા, ન્યાયપ્રિયતા, સત્યાન્વેષ અને નિખાલસતા હોવાં જોઈએ. આવી વ્યક્તિ સારાસરનો વિચાર કરી, નીરક્ષીર વિવેક, સત્ય શોધન કરી પછી જ નિર્ણયો કરે છે.

અંતમાં મહર્ષિ અરવિંદ માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર અંગે કહે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ત્રણ બાબતોને મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે – મહત્ત્વાકાંક્ષા, મનોનિગ્રહ અને સમર્પણ.

"For mental health emphasis should be given on three things. These are aspiration, rejection and surrender."

4. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતાં પરિબળો

બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કેટલાંક પરિબળો પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ રીતે અસર કરતાં હોય છે. આમાં કેટલાંક વાતાવરણ પર આધારિત હોય છે. આ પરિબળોનો ક્રમશઃ અભ્યાસ કરીશું.

વારસાગત પરિબળો

આ પરિબળોમાં (i) શારીરિક સ્થિતિ (ii) માનસિક સ્થિતિ અથવા બુદ્ધિ (iii) વ્યાવસાયિક ક્ષમતા (iv) ચારિત્ર્યનો સમાવેશ થાય છે.

(i) **શારીરિક સ્થિતિ :** વ્યક્તિનું શારીરિક બંધારણ મનોવૈજ્ઞાનિકોના મંતવ્ય અનુસાર, કેટલીકવાર પૂર્વજો તરફથી મળેલા વારસાને આભારી છે. સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મનનો નિવાસ હોય છે. નબળું શરીર કે રોગિષ્ઠ શરીર જો વારસામાં મળેલું હોય તો તેની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો જન્મે છે.

(ii) **બુદ્ધિ :** બુદ્ધિ પણ વારસાગત માનવામાં આવે છે. બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓ, પરિસ્થિતિઓ અને સમાજ સાથે સહેલાઈથી અનુકૂલન સાધી શકે છે. તે ગમે તે પરિસ્થિતિમાં માર્ગ શોધીને માનસિક તંગદિલી હળવી કરી શકે છે.

(iii) **વ્યાવસાયિક ક્ષમતા :** કેટલાક મનોવિજ્ઞાનીઓ વ્યાવસાયિક ક્ષમતાને વારસાગત માને છે, આવી વ્યક્તિ નિષ્ઠાપૂર્વક કર્તવ્યપાલન કરીને કાર્યસંતોષ મેળવે છે.

(iv) **ચારિત્ર્ય :** જે માતા–પિતાનું ચારિત્ર્ય ઉચ્ચ કક્ષાનું હોય છે, તેમનાં બાળકોનું ચારિત્ર્ય પણ ઉચ્ચ પ્રકારનું હોય છે. ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાળી વ્યક્તિ મનોનિગ્રહી કે સંયમિત હોય છે. તેનામાં સદ્‌ગુણોનો ભંડાર હોય છે. આથી તે પોતાનું જીવનવ્યતિત સરળતાથી કરી શકે છે. તે માનસિક રીતે સંતુલન જાળવી સ્વસ્થ રહી શકે છે. જે વ્યક્તિનું ચારિત્ર્ય શિથિલ હોય છે, તે વ્યક્તિનું જીવન અનેક રીતે ગૂંચવાડાભર્યું હોય છે. તે વિકૃતિઓનો ભોગ બને છે અને વારંવાર માનસિક સંતુલન ખોઈ બેસે છે. તે હંમેશાં ભયગ્રસ્ત જીવન જીવે છે તે માનસિક તનાવનો ભોગ બને છે અને તેથી માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રેરક માનસિક શાંતિ કયારેય ભોગવી શકાતી નથી.

વાતાવરણ

વાતાવરણના પરિબળોમાં ખાસ કરીને (i) ઘર યા પરિવાર (ii) શાળા (iii) સમાજનો આપણે સમાવેશ કરીશું. મુખ્યત્વે આ ત્રણે સંસ્થાઓ બાળકોના ઘડતરમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(i) ઘર યા પરિવાર :

બાળકોના ઘડતરમાં ઘર યા પરિવાર અતિ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. ખાસ કરીને બાળકોના ઘડતરમાં માતા–પિતા અને પરિવારના અન્ય સભ્યોનો ફાળો હોય છે. આ ઉપરાંત ઘરનુ વાતાવરણ પણ બાળકના માનસિક ચારિત્ર્ય પર હકારાત્મક કે નિષેધાત્મક અસરો જન્માવે છે. પરિવારનાં નીચેનાં પરિબળો બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

(a) **માતા–પિતાનો બાળકો તરફનો વર્તાવ :** પરિવારમાં માતા–પિતા કયારેક બાળકને પૂર્ણ સાન્નિધ્ય આપી શકતાં નથી. નોકરી કે વ્યવસાયમાં સંલગ્ન માતા–પિતા બાળકો પ્રત્યે ઉપેક્ષાભર્યું વર્તન દાખવે છે. ખાસ કરીને શિશુઅવસ્થા કે બાલ્યકાળમાં બાળકને જયારે માતા–પિતા કે પરિવારના સભ્યોની હૂંફ કે ઉષ્માની જરૂર હોય છે, ત્યારે માતા–પિતાની ઉપેક્ષા તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો જન્માવે છે. આ ઉપરાંત ઘરમાં જયારે એક કરતાં વધુ બાળકો હોય ત્યારે કેટલાંક બાળકો તરફ મા બાપ પક્ષપાતભર્યું વલણ દાખવે છે, અને કેટલાંક બાળકોની ઉપેક્ષા કરે છે. આથી પણ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો જન્મે છે.

(b) **અતિ લાડ કે અતિ ધાક :** કેટલાંક માતા–પિતા બાળકો તરફ અદમ્ય સ્નેહની વર્ષા કરે છે. તેઓ બાળકને કયારેક અતિ લાડ કે પ્યાર આપે છે. આથી બાળકની બધી જરૂરિયાતો સંતોષાતાં તે સારાસારનો વિવેક કરી શકતું નથી. તે ધીરે ધીરે જિદ્દી, ક્રોધી અને વધુ પડતુ લાગણીશીલ બની જાય છે. તેનામાં વિવિધ વિકૃતિઓ જન્મે છે. આ પરિસ્થિતિમાં પણ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો થાય છે. આ ઉપરાંત જ્યાં બાળકો પર વધારે પડતું નિયંત્રણ રાખવામાં આવે છે, ત્યાં બાળકનું વ્યક્તિત્વ કુંઠિત થઈ જાય છે, તે રોગિષ્ઠ મનોવૃત્તિવાળુ બને છે. તેનામાં ઘૃણા, તિરસ્કાર જેવા ભાવો જન્મે છે.

(c) **માતા–પિતા દ્વારા સ્વીકૃતિ :** કેટલીકવાર કેટલાક સંજોગોમાં માતા–પિતા બાળક ઇચ્છતાં નથી. આવા સંજોગોમાં પણ જો બાળકનો જન્મ થાય તો માતા–પિતા તેની ઉપેક્ષા કરે છે. આવું બાળક માતા–પિતા માટે અણવાંચ્છિત (unwanted) બની જાય છે. તેથી તેની તરફ મા–બાપનો વર્તાવ સારો હોતો નથી. આ સંજોગોમાં બાળકની માનસિક સ્થિતિ પર વિપરીત અસરો થાય છે.

(d) **પરિવારનું વિસંવાદી વાતાવરણ :** બાળક જે પરિવારમાં સંવર્ધન પામે છે. તેમાં માતા પિતા અને પરિવારના સભ્યો વચ્ચે જો સંઘર્ષ ચાલતો હોય, પરિવારનું વાતાવરણ જો સતત કલેશમય રહેતું હોય તો તેવા સંજોગોમાં બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર થાય છે. ઘરમાં સ્નેહનું સંગીત વહેતું હોય, પરિવારના સભ્યો વચ્ચે સંવાદિતાપૂર્ણ સંબંધો હોય તો બાળક માનસિક રીતે પ્રસન્ન રહે છે.

(e) **ખંડિત ગૃહો :** જે બાળકોનાં માતા–પિતા છૂટાં પડી ગયાં હોય, છૂટાછેડા લીધેલા હોય અને બાળક ગમે તેની પાસે રહેતું હોય ત્યારે આવું બાળક માતા–પિતાના લગ્નવિચ્છેદ પછી મનોમન હિજરાય છે. તેમની કુમળી લાગણીઓને કુઠારાઘાત લાગે છે. તેની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર આવી માઠી અસરો જન્મે છે.

(f) **અપૂરતું જાતીય શિક્ષણ :** કેટલીકવાર બાળકો નિર્દોષ ભાવે લૈંગિક છેડછાડ કરતાં હોય છે. તેમનામાં પૂરતી સભાનતા હોતી નથી. માતા–પિતા કેટલીકવાર આવી પરિસ્થિતિમાં બાળકોને ઠપકાવે છે યા ધમકાવે છે. બાળક કેટલીકવાર જાતીય મૂંઝવણો આ અવસ્થાએ અનુભવે છે. તેને જો આ બાબતોનું યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવામાં ન આવે તો બાળક વિકૃતિના માર્ગે વળે છે, અને તેના માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા ઉભી થાય છે.

(g) **અન્ય બાળકો સાથે અનાવશ્યક તુલના :** મા–બાપ કેટલીકવાર પોતાના બાળકોની અન્ય બાળકો સાથે વાત–વાતમાં તુલના કરી તેમને ઉતારી પાડે છે. આથી આવાં બાળકો કેટલીક લઘુતાગ્રંથિનો ભોગ બને છે. તેઓ પોતાની જાત માટે હીનભાવ સેવે છે. અન્ય બાળકોની ઈર્ષ્યા અને તિરસ્કાર કરતાં થઈ જાય છે. આથી તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો પડે છે.

(h) **દીર્ઘકાલીન પરાવલંબિતા :** કેટલાંક માતા–પિતા બાળકોને સહેજ પણ છૂટછાટ કે વર્તનનું સ્વાતંત્ર્ય આપતા નથી તેઓ તેમને સતત પોતાના માર્ગદર્શન અને શિસ્ત નીચે ઉછેરે છે. આવું બાળક લાંબા ગાળે પરાવલંબી અને પરોપજીવી બની જાય છે. તેનામાં રહેલી સ્વાતંત્ર્યની ઝંખના તેને માનસિક વિકૃતિ તરફ દોરી જાય છે, અને ક્યારેક તેનામાં વિદ્રોહની ચિનગારી ભડકી ઉઠે છે.

(i) **માતા–પિતાની સામાજિક આર્થિક સ્થિતિ :** બાળકોમાં માતા–પિતાની સામાજિક અને આર્થિક સ્થિતિ પણ બાળકના માનસ પર અસરો જન્માવે છે. સામાજિક અને આર્થિક પછાતપણું જરૂરિયાતોની પૂર્તિનો અભાવ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો જન્માવે છે.

(ii) **શાળા :**

બાળક ઘરમાંથી શાળામાં શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા માટે આવે છે. શાળાનાં નીચેના પરિબળો બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો જન્માવે છે.

(a) **શાળાનું સંચાલન :** શાળાનું સંચાલન જો લોકશાહી ઢબે થતું હોય તો બાળકનો પ્રસન્ન અને નિર્બાધિત વિકાસ થાય છે. શાળામાં આચાર્ય અને શિક્ષકોની જોહુકમી હોય અને સરમુખ્યત્યારશાહી ઢબે સંચાલન થતું હોય તો બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર આની વિપરીત અસરો પડે છે. તેઓ શાળાના આચાર્ય, શિક્ષકો અને શાળા તરફ ધૃણાભાવ દર્શાવતાં થઈ જાય છે.

(b) **આચાર્ય અને શિક્ષકોનું વર્તન :** આચાર્ય અને શિક્ષકો એ બાળકોના આરાધ્યદેવ છે. શાળામાં તે તેમના માતા પિતાની ગરજ સારે છે. શાળાના આચાર્યો અને શિક્ષકોનું બાળકો તરફ સહાનુભૂતિપૂર્ણ વર્તન હોય તેની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર હકારાત્મક અસરો થાય છે. બાળકોની ઉપેક્ષા અથવા તેમના પરની દાદાગીરી બાળકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે.

(c) **શાળાનું વાતાવરણ :** શાળાનું વાતાવરણ જો મુક્ત અને પ્રસન્ન હોય અને આચાર્ય અને શિક્ષકો, શિક્ષકો અને શિક્ષકો, આચાર્ય–શિક્ષકો–વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેના સંવાદિતા પૂર્ણ સંબંધો બાળકોનું માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે. જે શાળામાં શિસ્તનો અભાવ હોય, જયાં આદર્શ પ્રણાલિકાઓ અને પરંપરાઓ ન હોય અને જયાં શાળાના આચાર્ય, શિક્ષકો અને કર્મચારીઓ વચ્ચે સંઘર્ષ ચાલતો હોય ત્યાંના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો થાય છે.

(d) **શિક્ષણ પદ્ધતિઓ :** બાળકોને પ્રવૃત્તિમાં રહેવું ગમે છે. કેટલીક વાર શાળામાં ચીલાચાલુ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી શિક્ષણ આપતું હોય છે. શિક્ષક જો બાળકોની વયકક્ષાનુસાર રસપ્રદ પ્રયુક્તિઓ અને પદ્ધતિઓનો વર્ગખંડમાં વિનિયોગ ન કરે તો બાળકો શિક્ષણથી ત્રાસી જાય છે. આ ઉપરાંત કેટલાક શિક્ષકો બાળકોને ગૃહકાર્યના બોજથી સતત લાદી દે છે. આ પરિસ્થિતિમાં બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો જન્મે છે.

(e) **વર્ગનું વાતાવરણ :** કેટલીકવાર બાળકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વર્ગના વાતા–વરણની અસરો થાય છે. બાળકોને વર્ગમાં અન્ય વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે ઉતારી પાડવાં, તેમના પર કટાક્ષ કરવા, તેમને શારીરિક શિક્ષા કરવી, વર્ગમાં વધુ સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓના ભણવાથી તેમની સતત થતી ઉપેક્ષા વગેરે બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યને બગાડે છે.

આમ જોઈએ તો, શાળાનું વાતાવરણ, શિક્ષકો, શાળાની પરંપરાઓ, શાળાની શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને વર્ગનું વાતાવરણ બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ઘેરી અસરો જન્માવે છે.

(iii) **સમાજ :**

સમાજ અને તેનું વાતાવરણ પણ બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો જન્માવે છે.

સમાજના નીચેનાં પરિબળો બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

(a) ઉચ્ચ નીચના ભેદભાવો (b) કોમી તંગદિલી (c) સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓ (d) સામાજિક વર્ગ–વ્યવસ્થા (e) ધાર્મિક કટ્ટરતા (f) સામાજિક – આર્થિક ભ્રષ્ટાચાર

(a) **ઉચ્ચ–નીચના ભેદભાવો :** બાળક પોતાના જન્મકાળથી જ કોઈ જ્ઞાતિ સમૂહનો આપોઆપ સભ્ય બની જાય છે. સામાજિક માળખામાં જ્ઞાતિ–જ્ઞાતિ વચ્ચેના ઊંચ–નીચના ભેદભાવો બાળકોના માનસ પર ઘેરી અસરો જન્માવે છે. નીચલી જ્ઞાતિનાં બાળકોને હડધૂત કરવામાં આવે છે. તેમના પ્રત્યે હીનભાવથી જોવામાં આવે, તેમની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે, તેમના વાલીઓ પણ સામાજિક પછાતપણુ ભોગવતા હોય; આ બધું જ્યારે બાળક નિહાળે છે. ત્યારે તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો જન્મે છે. જો કે હવે સરકારના કેટલાંક પગલાંથી આ ભેદભાવો લુપ્રાય થવા માંડયા છે. આમ છતાં, તે હજી સંપૂર્ણ દૂર થયા નથી.

(b) **કોમી તંગદિલી :** વારંવાર થતા કોમી રમખાણો અને દંગલો પણ બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો જન્માવે છે.

(c) **સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓ :** સમાજની કેટલીક સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓ અને પ્રણાલિકાઓ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો જન્માવે છે. સમાજના કુરિવાજો, અંધશ્રદ્ધા, અનિચ્છનીય માન્યતાઓ બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો જન્માવે છે જ્યારે શિષ્ટ અંત સંસ્કૃત પરંપરાઓ અને પ્રણાલીઓ બાળકોના માનસને હકારાત્મક માર્ગે વાળે છે.

(d) **સામાજિક વર્ગવ્યવસ્થા :** સમાજમાં કેટલાક લોકો અતિ ગરીબ અને કેટલાક ધનિક હોય છે. ગરીબ પરિવારમાં ઉછરેલાં બાળકોની ભૌતિક, સામાજિક અને આર્થિક જરૂરિયાતોની પૂર્તિ થઈ શકતી નથી. આ પ્રકારના આર્થિક અભાવ વચ્ચે ઉછરેલા બાળકો સામાજિક અને આર્થિક અસલામતી અનુભવે છે. તેઓ કુમાર્ગે ચઢી જાય છે. કેટલાંક વ્યસનોના ભોગ બને છે, અને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યને વિપરીત અસરો થાય છે. આ બાજુ ધનિકોનાં બાળકો પણ પૈસાની

રેલંછેલ વચ્ચે ઉછરેલા હોવાથી તેઓ પણ કેટલીક કુટેવોનો શિકાર બને છે. ગરીબો, તવંગરને ઘૃણાભાવે અને તવંગરો ગરીબોને હીનભાવે નિહાળે છે. ગરીબનાં બાળકો હંમેશાં માનસિક તંગદિલીનો ભોગ બને છે.

(e) **ધાર્મિક કટ્ટરતા :** કેલીકવાર સાંપ્રદાયિક ઝનૂનને લીધે થતા દંગા ફિસાદ પણ બાળકોના મનમાં વિષ ભરે છે. તેમનામાં નફરતની આગ પેદા કરે છે. કયારેક તેમની સામે થતા અત્યાચારો અને હુલ્લડો વગેરે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો પાડે છે.

(f) **સામાજિક – આર્થિક ભ્રષ્ટાચારો :** કયારેક તરુણો અને યુવાનો આજુબાજુના સમાજમાં સામાજિક વિકૃતિઓ અને આર્થિક ભ્રષ્ટાચાર નિહાળે છે. ત્યારે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ઘેરા પ્રત્યાઘાતો પડે છે. સામાજિક અસમાનતા અને આર્થિક અસમાનતા અને શોષણ, બેકારી વગેરે જોઈને એમના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું તેઓ સંતુલન ખોઈ બેસે છે. શાળામાં અભ્યાસ કરતા તરુણોને જ્યારે પોતાનાં સ્વપ્નો બેકારીના ખપ્પરમાં હોમાતાં લાગે છે, ત્યારે તેઓના માનસ પર વિપરીત અસરો જન્મે છે.

આમ સમાજનું વાતાવરણ પણ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ઘેરી અસરો જન્માવે છે.

5. તરુણોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના ઉપાયો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતાં પરિબળો જોયા પછી તેમાંથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના ઉપાયો આપોઆપ મળી રહે તેમ છે. આમ છતાં, તરુણોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે નીચેના ઉપાયો યોજવા જોઈએ.

માતા – પિતા અથવા પરિવાર

➤ ઘરમાં કે પરિવારમાં તરુણોની ભૌતિક, શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતો સંતોષાય તેવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. તેમની આર્થિક જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરવી જોઈએ.

- તેમનું માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જળવાય તે માટે પોષણક્ષમ ખોરાક પૂરો પાડવો જોઈએ.
- મા–બાપ કે પરિવારના સભ્યોએ તેમને હૂંફ અને ઉષ્મા પૂરાં પાડવાં જોઈએ, તેમની ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ નહિ.
- તેમની ભૂલોને જાહેર ન કરી તેમને જાહેરમાં ઉતારી પાડવાં જોઈએ નહિ.
- તેમના મિત્રોની કાળજીપૂર્વક પસંદગી થાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.
- બાળકોના વ્યક્તિત્વનો સ્વીકાર કરી તેમને અભિવ્યક્તિનું સ્વાતંત્ર્ય પૂરું પાડવું જોઈએ.
- પ્રાપ્ત તુ ષોડશે વર્ષે પુત્ર મિત્રવત્ સમાચરેત। તરુણની ઉંમર વધે તેમ તેની સાથે મા-બાપ અને વાલીઓએ મૈત્રીભાવ કેળવી તેમની સામાજિક આર્થિક અને જાતીય સમસ્યાનો સમજીને તેમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.
- ઘર યા પરિવારનું વાતાવરણ સ્નેહસભર અને સંવાદિતાપૂર્ણ રાખવું જોઈએ.

શાળા

- શાળાના આચાર્ય અને શિક્ષકોને તરુણો સમક્ષ આદર્શ આચાર–વિચારના નમૂના પૂરા પાડવા જોઈએ.
- શાળામાં અભ્યાસ કરતા તરુણોની વૃત્તિઓનું માર્ગાન્તરીકરણ અને ઊર્ધ્વીકરણ થાય તે માટે યોગ્ય સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ.
- શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને માટે યોગ્ય શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શનની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.
- વિદ્યાર્થીઓની વિવિધ સમસ્યાઓ માટે વાલી-શિક્ષક સંઘોની સભાઓ યોજવી જોઈએ.

- વિદ્યાર્થીઓમાં વિવિધ વ્યાસંગો કેળવાય તે માટે તેમને પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન પૂરાં પાડવાં.
- શાળાની ઉચ્ચ પ્રણાલીઓ, અનુશાસન અને મુક્ત વાતાવરણ શાળાના તરુણોના માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણીમાં મદદરૂપ થાય છે.
- શિક્ષણ પદ્ધતિઓ રસપ્રદ બનાવવી.

સમાજ

- સમાજમાં રહેલા ભેદભાવો દૂર કરવા.
- સમાજમાં વર્ણવ્યવસ્થા, ધર્મવ્યવસ્થા, વર્ગવ્યવસ્થાને લીધે ઊભાં થતાં દૂષણોને દૂર કરવા સમાજના અગ્રણીઓ અને શાસકોએ પ્રયાસો કરવા જોઈએ.
- ભ્રષ્ટાચાર નાબૂદી કરવા માટે સ્તુત્ય પ્રયાસો કરવા.
- આર્થિક અસમાનતા ઘટાડવા માટે ઔદ્યોગિક ગૃહો અને સરકારે તરુણો અને યુવાનો માટે નોકરીઓનું આયોજન કરી, બેકારી દૂર કરવા પ્રયાસો કરવા.

આમ, માતા–પિતા, શાળા, સમાજના, અગ્રણીઓના સંયુક્ત પ્રયાસોથી બાળકો અને તરુણોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાશે. જો તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુદૃઢ હશે તો સમાજનું અને રાષ્ટ્રનું ભાવિ ઉજ્જવળ બનશે.

6. શિક્ષકના માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાત

શિક્ષકને માટે તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેના વ્યવસાયની દૃષ્ટિએ ખૂબ અગત્યનું છે. માનવજાતના વિકાસમાં જે થોડીઘણી સમસ્યાઓ અને પડકારો અસર કરે છે તેમાંથી બાળક અને યુવાનને શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને આધ્યાત્મિક રીતે મજબૂત બનાવવાનો છે. બાળપણ અને યુવાની દરમિયાન વિચારો, લાગણી અને વર્તણૂકના પાયાના ખ્યાલો બંધાય છે. પુખ્ત વયની વ્યક્તિના સુખ અને અસરકારકતાના પાયાની રચનામાં શિક્ષક ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવી શકે છે. આપણે માનીએ છીએ કે વ્યક્તિના ઘડતરમાં મા-બાપ ખૂબ જ મહત્તમ અસર કરે

છે પરંતુ શિક્ષકને જે રીતે વિદ્યાર્થીના વર્તણૂકના અભ્યાસ માટે વિધિસરની તક હોય છે તેવી તેમને હોતી નથી. આજના શિક્ષણમાં સામાજિક અનુકૂલન મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

અનેકવિધ ચકાસણી અને પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થયેલા શુદ્ધ વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાનને વ્યવહારમાં ઉપયોગમાં લેવાનું છે. પરંતુ આને માટે જવાબદાર કોણ ? વાલીઓ, સામાજિક કાર્યકરો, રાજનીતિજ્ઞો, સમાજનેતાઓ, ધાર્મિક મહાનુભાવો કે પછી સામાન્ય નાગરિકો ? શું તેઓ પોતાનો ફાળો આપી શકે ? પરંતુ સ્વસ્થ ચિત્તે આપણે વિચાર કરીશું તો જણાઈ આવશે કે, આવું મહત્ત્વનું કાર્ય શિક્ષકો જ યોગ્ય રીતે બજાવી શકે. તદુપરાંત બાળકો, યુવાનો અને પ્રૌઢોને લોકશાહી જીવન પદ્ધતિ માટે તૈયાર કરવા, આત્મશ્રદ્ધાવાળા નાગરિકો બને તે જોવું, પોતાના જ શીલ માટે નહિ પરંતુ શાળા અને સમાજના શીલ માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું અને તે માટે મૈત્રીપૂર્ણ અને સહકારભર્યા રચનાત્મક સંબંધો સમાજ સાથે બાંધવા.

શૈક્ષણિક વ્યવસાયને પણ એવો બનાવવાનો છે કે બીજાઓ તેના પ્રત્યે આકર્ષાય છે. આ કાર્ય શિક્ષકો જ કરી શકે, કારણ શિક્ષકો એ સ્ત્રીઓ અને પુરુષોનું એવું એક જૂથ છે કે જેણે માનવ–વિકાસક્રમ અને વર્તનસુધારણાની રીતોનો અભ્યાસ કરેલો છે. તેઓ જ કદાચ જીવન જીવવાની રીતોને સક્રિય રીતે વ્યવહારમાં મૂકી શકશે. આવું મહત્ત્વનું કાર્ય જેને બજાવવાનું છે તેવા શિક્ષકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખૂબ જ ઊંચુ હોવું જોઈએ, તો જ પોતાની ફરજ યોગ્ય રીતે બજાવી શકે.

7. માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા શિક્ષકનાં લક્ષણો

- માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર શિક્ષકનું શરીર સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત હોય છે. તે પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે અને બુદ્ધિચાતુર્ય ધરાવતો હોય છે.
- બાળકો માટે ખૂબ જ પ્રેમ અને અનુરાગ ધરાવતો હોય છે.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો શિક્ષક સંતોષી, આનંદી અને ઉત્સાહી હોય છે.
- **સંતોષ એવ પુરુષસ્ય પરં નિધતમ્ સૂક્તિ અનુસાર તે જે કંઈ મળે તેમાં સંતોષ અનુભવતો થાય છે.**

- તેનામાં અખૂટ જીવનરસ હોય છે. તેનામાં જીવન જીવવાનો, જીવનમાં પ્રગતિ કરવાનો અને જીવનની ક્ષણેક્ષણ માણવાનો ઉત્સાહ હોય છે.
- તે જીવંત હોય છે, તેનામાં ભરપૂર સંવેદનશીલતા હોય છે.
- તે હંમેશાં સ્મિતવદન હોય છે, પ્રસન્નતાની પ્રતિમૂર્તિ હોય છે.
- તેનામાં યૌવનનો ઉત્સાહ, તારુણ્યનાં સ્વપ્નો અને ભાવિનું સ્વપ્નદર્શન હોય છે.
- તે કામથી કરમાતો નથી અને શ્રમથી શરમાતો નથી. તે જીવન દેવતાનો પૂજારી છે. "કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી," તે તેનું જીવનસૂત્ર બને છે.
- તેનામાં વિધાયક (Positive) દૃષ્ટિકોણ હોય છે. તે નકારાત્મક વિચારોથી હંમેશાં દૂર રહે છે.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો શિક્ષક પોતાની નિસર્ગદત્ત શક્તિઓનો મહત્તમ ઉપયોગ કરે છે.
- તે વિદ્યાર્થીઓના પ્રશ્નો અને વૈશ્વિક પ્રશ્નો પરત્વે પર્યાપ્ત સંવેદનશીલતા ધરાવે છે.
- તેનામાં વિનય અને વિવેક હોય છે. તે વાક્સંયમી અને મનોનિગ્રહી હોય છે.
- તે વજ્રાદપિ કઠોરાણિ હોવા છતાં મૃદુનિ કુસુમાદપિ. પુષ્પ સમ કોમળ અને ઋજુતા ધારણ કરનારો હોય છે.
- તે પોતાના કાર્ય પરત્વે સદૈવ નિષ્ઠાવાન હોય છે. તે 'નિષ્ઠા ત્યાં પ્રતિષ્ઠા'ના સૂત્રને આત્મસાત્ કરે છે.
- તેનામાં દૃઢ સંકલ્પ શક્તિ, ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ, સારાસારને પામવાની કુશાગ્ર બુદ્ધિ હોય છે.
- તેનામાં સાંવેગિક પરિપકવતા અને ભાવાત્મક સંતુલન હોય છે.
- તે હંમેશાં સત્યાગ્રહી હોય છે.

- તેનામાં પડકારોનો સામનો કરવાની પરિપક્વતા હોય છે. તે સમસ્યાઓથી સંતાતો નથી, મુશ્કેલીઓમાં મુરઝાતો નથી, તે વાસ્તવિકતાનો સામનો કરનાર અભયવીર હોય છે.
- તે ચુસ્ત અને કડક રીતે સતત આત્મનિરીક્ષણ કરીને પોતાની આવડતો અને મર્યાદાઓથી પરિચિત થાય છે.
- સ્વસ્થ શિક્ષક પોતાના વ્યવસાયિક કાર્યમાં કાર્યક્ષમ હોય છે, તેનું વાચન વિશાળ હોય છે.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો શિક્ષક સતત અધ્યયનશીલ હોય છે, અધ્યાપનકળામાં તે નિપુણ હોય છે.
- તે વિદ્યાર્થી વત્સલ ગુરુ હોય છે. તે માતૃત્વ અને પિતૃત્વનું પવિત્ર સંગમતીર્થ બની રહે છે.
- તે અન્ય વ્યક્તિઓને આદર સન્માન આપે છે.
- તેના સતત સ્નેહવર્ષણની અમીધારામાં વિદ્યાર્થીઓ સતત ભીંજાતા રહે છે.
- તે લોકશાહી વલણો ધરાવે છે. અન્યના મંતવ્યોને સ્વીકારવાનો અભિગમ ધરાવે છે.
- સ્વસ્થ શિક્ષકમાં અનુકૂલન ક્ષમતા હોય છે.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો શિક્ષક પોતાના વ્યવસાયમાં અને પારિવારિક – સામાજિક જીવનમાં આવનાર તાણ, ચિંતા, સંઘર્ષો વગેરેને ધીરજપૂર્વક સહન કરવાની શક્તિ ધરાવતો હોય છે.
- તે આદર્શોનો આરાધક એકલવ્ય છે, શાશ્વત મૂલ્યોનો સાધક છે અને જીવનનો ઉપાસક છે.

શિક્ષક ત્યારે જ સફળ થઈ શકે કે જ્યારે તે ઉપર જણાવ્યા મુજબનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો હોય. તે હંમેશાં મ્હોરે છે, પમરે છે, પ્રસરે છે. *A good teacher is always a growing teacher.*

સ્વાધ્યાય

1. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના સમજાવી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિનાં લક્ષણો જણાવો..
2. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતાં પરિબળો જણાવો.
3. માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણીમાં નીચેનાની ભૂમિકા સમજાવો.
   (i) માતા–પિતા
   (ii) શિક્ષક અને આચાર્ય
   (iii) સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ
4. શિક્ષકનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાત સ્પષ્ટ કરો.

■

યુનિટ.2

વિભાગ (અ)

વ્યક્તિત્વ

: મુદ્દા :

1. પ્રસ્તાવના
2. વ્યક્તિત્વની સંકલ્પના
3. વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ
4. વ્યક્તિત્વના વિકાસ પર અસર કરતાં પરિબળો
5. વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો
6. વ્યક્તિત્વ વિકાર એટલે શું ?
7. વ્યક્તિત્વ માપનની વિવિધ પ્રયુક્તિઓ

✤ સ્વાધ્યાય

1. પ્રસ્તાવના

વ્યક્તિત્વ શબ્દ પ્રથમ દૃષ્ટિએ શારીરિક દેખાવ સાથે સંકળાયેલ હોય તેમ લાગે છે. વ્યક્તિત્વ શબ્દ સાંભળતાં જ વ્યક્તિની શારીરિક પ્રતિમા આપણી સમક્ષ ઊપસી આવે છે. આપણે સામાન્ય રીતે એવું સાંભળીએ છીએ કે આ વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ સુંદર છે, આકર્ષક છે, પ્રભાવશાળી છે. કેટલાક લોકો વ્યક્તિ અને વ્યક્તિત્વ બંને શબ્દોને સમાનાર્થી ગણે છે. આમ, વ્યક્તિત્વ શબ્દ જટિલ શબ્દ છે. સામાન્ય માણસ વ્યક્તિત્વના જુદા જુદા અર્થો તારવે છે. કેટલાક લોકો વ્યક્તિત્વમાં અમુક ગુણોનો સમાવેશ કરે છે, જ્યારે કેટલાક અનેક અસ્પષ્ટ ગુણોનો સંગ્રહ માને છે. કેટલાક લોકો વ્યક્તિત્વને જન્મજાત માને છે. માત્ર સામાન્ય લોકોમાં

જ વ્યક્તિત્વ શબ્દની સંકલ્પના અંગે ગૂંચવાડો પ્રવર્તે છે એવું નથી. પરંતુ, કેટલાક વિદ્વાનો અને મનોવિજ્ઞાનીઓમાં પણ વ્યક્તિત્વની પરિભાષા અંગે વિવિધ મતો પ્રવર્તે છે. તેથી જ વ્યક્તિત્વ શબ્દ જટિલ અને અવ્યાખ્યાયિત છે, એમ કેટલાક વિચારકો સ્વીકારે છે.

2. વ્યક્તિત્વની સંકલ્પના

સામાન્ય વ્યવહારમાં વ્યક્તિત્વ શબ્દનો અર્થ વ્યક્તિના ગુણો સાથે સંકળાયેલ છે. વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ પ્રભાવશાળી છે, એમ કહેવા પાછળનો આપણો આશય તેના ગુણો, સ્વભાવ, રસ અને જ્ઞાન સાથે સંકળાયેલ શ્રેષ્ઠતાનો સંબંધ સૂચવે છે. ઘણી વખત તો વ્યક્તિત્વ શબ્દનો અર્થ વ્યક્તિના બાહ્ય સ્વરૂપ સાથે પણ સાંકળવામાં આવે છે. વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ શ્રેષ્ઠ અથવા પર્સનાલિટી (Personality) પડે છે, તે શબ્દનો અર્થ વ્યક્તિ ઊંચો, મજબૂત બાંધાનો, શ્રેષ્ઠ વસ્ત્રો પહેરીને આવેલો જેવાં બાહ્ય લક્ષણો પણ સૂચવી જાય છે.

વ્યક્તિત્વને અંગ્રેજીમાં Personality તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જે લેટિન શબ્દ Persona પરથી ઊતરી આવ્યો છે. Persona શબ્દનો અર્થ Mask એટલે કે મ્હોરું થાય છે. જેમકે, નાટકમાં રહેલા એક જ પાત્રને વિવિધ પ્રકારની ભૂમિકા ભજવવા માટે વિવિધ મ્હોરાની જરૂર પડે છે.

ભારતીય દૃષ્ટિકોણથી વ્યક્તિત્વનો અર્થ

ભારતીય તત્ત્વચિંતકોએ પ્રાચીન કાળથી વ્યક્તિને વ્યાખ્યાપિત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે, જેમાં કપિલમુનિએ પોતાના સાંખ્યશાસ્ત્રમાં વ્યક્તિત્વના ત્રણ ગુણોનો નિર્દેશ કર્યો છે. તેઓના મતાનુસાર, વ્યક્તિમાં સત્ત્વ, તમસ અને રજસ્ ગુણોનો સમાવેશ થાય છે. આ ત્રણેય ગુણો દરેક વ્યક્તિમાં ભિન્ન – ભિન્ન માત્રામાં જોવા મળે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓમાં સત્ત્વ ગુણનું તો કેટલાકમાં રજોગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે, તો કેટલીક વ્યક્તિઓ તમોગુણી હોય છે. જે વ્યક્તિમાં જે ગુણનું પ્રાધાન્ય હોય તેવું તેનું વ્યક્તિત્વ હોય છે. આપણા પ્રાચીન ગ્રંથ ભગવદ્ ગીતાના 14 મા અધ્યાયમાં આ ગુણનું રોચક વિશ્લેષણ કરવામાં આવેલ છે. આ વ્યક્તિત્વ વિષેનો ખ્યાલ ઘણો જૂનો છે, છતાં વ્યક્તિત્વનો ખ્યાલ ઘણો સંકુલ હોઈ ચોક્કસ પરિભાષા આપી શકાતી

નથી. વ્યક્તિત્વમાં સ્વભાવ, ચારિત્ર્ય, બુદ્ધિ, વલણો, રુચિઓ, માન્યતાઓ, આકાંક્ષાઓ અને આદર્શો સમાયેલા છે. પ્રામણિકતા, આનંદીપણું, મળતાવડાપણું, ભીરુતા, વહેમી, આજ્ઞાંકિતપણું, ઉદારતા, સૌંદર્યાભિમુખતા વગેરે ગુણોને વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો કહેવામાં આવે છે. આ બધાં લક્ષણો ઉપરાંત તે શું ધારે છે, તે શી અનુભૂતિ કરે છે, તે શું કહે છે, અને તે શું કરે છે તે પરની અસરોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

પાશ્ચાત્ય દૃષ્ટિકોણ અનુસાર વ્યક્તિત્વનો અર્થ

વ્યક્તિત્વ એટલે પર્સનાલીટી અંગ્રેજી શબ્દ Personality, મૂળ લેટિન શબ્દ Persona પરથી ઊતરી આવ્યો છે.

- "વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિનો બાહ્ય દેખાવ."
- "સમાજમાં વ્યક્તિએ જે પાત્ર ભજવવાનું હોય તેને વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ કહે છે."
- "વ્યક્તિત્વ એટલે અન્ય પર તેના સ્વભાવ અને લક્ષણોની પડતી છાપ"
- "વ્યક્તિત્વ એટલે બીજાઓની નજરે વ્યક્તિના વર્તનનું સમગ્ર ચિત્ર."

વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યાઓ

જુદા જુદા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ વ્યક્તિત્વના અર્થ સમજાવતા કેટલાક ખ્યાલો નીચે પ્રમાણે વિવિધ રીતે આપ્યા છે.

(1) વ્યક્તિત્વ એ વિકાસના કોઈપણ તબક્કે મનુષ્યનું સંપૂર્ણ માનસિક સંગઠન છે.

"Personality is the entire mental organisation of a human being at any stage of his development." – ***Warren***

(2) "વ્યક્તિત્વ એટલે સમાજ દ્વારા માન્ય અને અમાન્ય ગુણોનું સંતુલન

– **રેક્સ રોક**

"Personality is the balance between socially approved and disapproved traits." – ***Rex Rock***

(3) "વ્યક્તિત્વ શબ્દનો પ્રયોગ વ્યક્તિના શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને સામાજિક ગુણોના સુસંગઠિત અને ગત્યાત્મક સંગઠન માટે કરવામાં આવે છે. જેનો ઉપયોગ વ્યક્તિ પોતાના સામાજિક જીવનમાં અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેના આદાન-પ્રદાનમાં કરે છે." **– ડ્રિવર**

"Personality is a term used for integrated and dynamic organisation of physical, mental, moral, and social qualities of the individual, as that manifests itself to other people, in the give and take of social life." **– Drever**

(4) "વ્યક્તિત્વ મનુષ્યની આદતો, દષ્ટિકોણો અને વિશેકતાઓનો સમૂહ છે, જે જૈવિક, સામાજિક તેમ જ સાંસ્કૃતિક પરિબળોના સંયુક્ત કાર્યથી પ્રગટ થાય છે." **– બીસન્જ અને બીસન્જ**

"Personality is the organisation of person's habits, attitudes and traits and arises from the interplay of biological, social and cultural factors."

– Biesanj and Biesanj

(5) "વ્યક્તિત્વ વ્યક્તિની સંપૂર્ણ વર્તનતરાહનો તેની લાક્ષણિકતાઓ કે વિશિષ્ટતા–ઓની સમગ્રતાના સંદર્ભમાં નિર્દેશિત થાય છે. **– બીગે અને હન્ટ**

"Personality refers to whole behavioural pattern of an individual to the totality of its characteristics."

– Bigge and Hunt

(6) સમાજના સાથી સભ્યોની દષ્ટિએ સ્પષ્ટ થતું વ્યક્તિના વર્તનનું સમગ્ર ચિત્ર એટલે માણસનું વ્યક્તિત્વ." **– ડેશીએલ**

"A man's personality is the total picture of his organised behaviour, especially as it can be characterised by his fellow men in a consistent way." **– Dashiell**

(7) "વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિની મનોશારીરિક રચનાઓનું ગતિશીલ સંગઠન છે, જે વાતાવરણ સાથે સમાયોજન સાધે છે. **– ઓલ્પોર્ટ**

"Personality is the dynamic organisation within the individual of those psycho physical systems that determine his unique adjustment to his environment." **– Alport**

નિષ્કર્ષ :

ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાઓ પરથી ફલિત થાય છે કે, વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિનો બાહ્ય દેખાવ, વર્તનરાહ, તેની જન્મજાત તથા અર્જિત વૃત્તિઓ, તેની ટેવો, તેનાં રસ–રુચિ, તેનાં આદર્શો અને મૂલ્યો આ બધાની સમગ્રતા છે જેમાંથી વ્યક્તિની આગવી ઓળખ અને આગવો 'સ્વ' જન્મે છે માનવને અન્ય વ્યક્તિઓથી અલગ તારવી આપે છે અને તેને વ્યક્તિત્વ બક્ષે છે.

3. વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ

ઉપરોક્ત અર્થ અને વ્યાખ્યાઓ પરથી નીચે પ્રમાણેનું વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ પ્રગટ થાય છે.

- વ્યક્તિત્વનો વિકાસ બાહ્ય વાતાવરણ સાથે અનુકૂલન સાધવાની ક્રિયા પર આધારિત છે.
- એક વ્યક્તિની પ્રતિકૃતિ ભાગ્યે જ બીજી વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે.
- વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિની વિશિષ્ટ ટેવોનો સરવાળો માત્ર નથી, પરંતુ તેની વિશિષ્ટતાઓનું સંગઠન અને દઢીકરણ છે.
- વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિની શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓનું એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું, પ્રમાણમાં સ્થાયી કહી શકાય તેવું સંકલન છે, જે તેને અન્ય વ્યક્તિઓથી અલગ પાડે છે, તથા અનુકૂલનને આગવું સ્વરૂપ આપે છે.
- વ્યક્તિત્વ એ સુગ્રથિત એકમ છે.
- વ્યક્તિ બાહ્ય ઉત્તેજક પ્રતિ જે પ્રતિચાર આપે છે તેમાંથી તેનું વ્યક્તિત્વ છતું થાય છે.

➤ વ્યક્તિને તેનાં નિર્ધારિત લક્ષ્યાંકો સિદ્ધ કરવામાં જો નિષ્ફળતા મળે તો તેના વ્યક્તિત્વના સુરેખ વિકાસ પર તેની અસર થાય છે.

➤ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં વંશાનુક્રમ અને વાતાવરણ બંનેનું મહત્ત્વ છે.

4. વ્યક્તિત્વના વિકાસ પર અસર કરતાં પરિબળો

વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ ચિર અને સ્થાયી હોતું નથી. વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં વંશપરંપરા અને વાતાવરણનો પણ ફાળો હોય છે. વ્યક્તિ જે વાતાવરણમાં રહે છે તે વાતાવરણ સાથેની વ્યક્તિની આંતરક્રિયામાંથી તેનું વ્યક્તિત્વ જન્મે છે. વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં ઘણાં પરિબળો ભાગ ભજવે છે.

(1) **શારીરિક તત્ત્વો :** વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં શારીરિક તત્ત્વો જેવાં કે રૂપ–રંગ, શારીરિક બાંધો, વજન, કદ અને વાણી જેવાં તત્ત્વો અસર કરે છે–આ શારીરિક તત્ત્વો પર વંશપરંપરા અથવા વારસાનો પ્રભાવ પડે છે.

(2) **માનસિક તત્ત્વો :** વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં બુદ્ધિ, કલ્પના, પ્રત્યક્ષીકરણ, તર્કશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ તથા સ્મૃતિ વગેરેનો પ્રભાવ પડે છે. આમાં સૌથી વધુ અસરકારક તત્ત્વ વ્યક્તિની બુદ્ધિ છે. બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પોતાનો માર્ગ આપોઆપ કાઢી લે છે.

(3) **સાંવેગિક તત્ત્વો :** મનુષ્યના વ્યક્તિત્વ પર સંવેગો કે લાગણીઓની અસર પણ પડે છે. કોઈ ઉદાસીન વ્યક્તિ બીજા પર પોતાનો પ્રભાવ પાડી શકતી નથી. પરંતુ કોઈ હસમુખી કે પ્રસન્નચિત્ત વ્યક્તિ આપોઆપ બીજાનાં દિલ અને દિમાગને જીતી લે છે. પ્રસન્નચિત્ત વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વની અસર વ્યાપક અસરો જન્માવે છે. તે અન્યની દૃષ્ટિએ આદરપાત્ર બને છે. બાહ્ય વાતાવરણ અને અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની અસર તેનાં સાંવેગિક તત્ત્વો પર પડે છે.

(4) **જાતિભેદ (Sex) :** પુરુષ અને સ્ત્રીના વ્યક્તિત્વની ભિન્ન ભિન્ન અસરો જન્મે છે. સ્ત્રીનું વ્યક્તિત્વ પુરુષના વ્યક્તિત્વ કરતાં જુદું હોય છે. સ્ત્રીમાં

કોમળતા, ઋજુતા, લજ્જા વગેરે તત્ત્વો હોય છે, જ્યારે પુરુષમાં સાહસ, કઠોરતા, પૌરુષબળ વગેરે હોય છે. આથી સમાજમાં બંનેનાં વ્યક્તિત્વો જુદાં તરી આવે છે.

(5) **આનુવંશિકતા (Heredity) :** બાળક આનુવંશિકતા અથવા વારસા દ્વારા સ્નાયુઓ, સંવેગો, મૂળભૂત વૃત્તિઓ, સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ, બુદ્ધિ, સ્વભાવ, કાર્યક્ષમતા વગેરે પ્રાપ્ત કરે છે. આની અસરો પણ તેના વ્યક્તિત્વ પર થાય છે.

(6) **વાતાવરણ (Environment) :** મનુષ્યના વ્યક્તિત્વ પર ભૌતિક વાતાવરણનો પણ પ્રભાવ પડે છે. બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં (1) કૌટુંબિક વાતાવરણ (2) અડોશ–પડોશનું વાતાવરણ (3) મિત્રો–મિત્રવર્તુળ (4) શાળાના વાતાવરણનો પ્રભાવ પડે છે.

(7) **સામાજિકીકરણ :** સામાજિકીકરણનો મુખ્ય આશય વ્યક્તિના 'સ્વ' (self) અથવા 'અહમ્' (Ego) નો વિકાસ કરવાનો છે. આ 'સ્વ' અથવા 'અહમ્' વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ સાથે એકરૂપ બની જાય છે. શરૂઆતમાં બાળક બીજા કરતાં પોતાને જુદું માને છે, પરંતુ ધીરે ધીરે વિકાસ સાધતાં તે સમાજની અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે એકત્વ અનુભવવા લાગે છે. ધીરે ધીરે તેનો 'સ્વ' સામાજિક 'સ્વ' બની જાય છે. આનાથી તેનું સામાજિક વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠે છે.

(8) **સંસ્કૃતિ :** સંસ્કૃતિ એ સંસ્કારોનો સમુદાય છે. સંસ્કૃતિ એ સંસ્કારોનો એવો સમુચ્ચય છે જે માનવને વારસામાં પૂર્વજો તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે. સંસ્કૃતિની પરંપરાઓ, પ્રણાલિકાઓ, આદર્શો અને મૂલ્યોની અસર માનવના વ્યક્તિત્વ ઘડતર પર થાય છે. જેવા સાંસ્કૃતિક વાતાવરણમાં વ્યક્તિનું સંવર્ધન થાય છે, તેવું તેના વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ થાય છે.

5. વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો

ભૂતકાળમાં વ્યક્તિત્વનું વર્ગીકરણ કરવા માટે કેટલાયે પ્રયત્નો થયા છે. તેમાં હિપોક્રેટ્સ, ગોલીન, કોચનર ને શેલ્ડરનાં વર્ગીકરણ જાણીતાં છે. આ વર્ગીકરણ મુખ્યત્વે વ્યક્તિઓની ખાસિયતો પર જ થતાં હતાં, પણ હવે મનોવૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા

પર પણ વર્ગીકરણ થયું છે. આ વર્ગીકરણો વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો પ્રગટ કરે છે. આપણે મુખ્યત્વે તેના બે પ્રકાર પાડી શકીએ

(1) શારીરિક લક્ષણો અને (2) સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો

હિપોક્રેટ્સ અને કોલનનું વર્ગીકરણ

શરીરમાં રક્ત, કફ, કાળું પિત્ત અને પીળું પિત્તનાં આધારે ચાર પ્રકાર છે.

(1) **રક્તપ્રધાન :** આવી વ્યક્તિઓ આશાવાદી, ઝડપી, આનંદી અને ગતિશીલ હોય છે.

(2) **કફપ્રધાન :** આવી વ્યક્તિઓ સ્વભાવે આળસુ અને સુસ્ત હોય છે. પ્રાપ્ત તકો પ્રત્યે તે બેપરવા હોય છે.

(3) **કાળું પિત્તવર્ધક :** આવી વ્યક્તિઓ નિરાશાવાદી, ઉદાસીન હોય છે. જીવનમાં તેમની પ્રગતિ અત્યંત ધીમી હોય છે.

(4) **પીળું પિત્તવર્ધક :** આવી વ્યક્તિઓ સ્વભાવે ઉગ્ર અને આવેશશીલ હોય છે. નાની–નાની વાતમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે, અને ક્રોધ કરે છે.

કેટશમરેનું વર્ગીકરણ

કેટશમરે શારીરિક માળખા અને બંધારણના આધારે વ્યક્તિઓને ચાર જૂથમાં વહેંચ્યાં.

(1) **હષ્ટપુષ્ટ (Athletic) :** આવી વ્યક્તિઓ સુડોળ શરીર ધરાવે છે. તેઓ ઇચ્છા અનુસાર અનુકૂલન સાધે છે. કાર્ય રસપૂર્વક કરે છે અને અન્યની ખાસ ચિંતા કરતા નથી.

(2) **લાંબું શરીર (Asthenic) :** આવી વ્યક્તિઓ પાતળી અને ઊંચી હોય છે, જેઓ અન્યની નિંદા કરે પરંતુ પોતાની નિંદા થાય ત્યારે છંછેડાય છે.

(3) **ગોળ શરીર (Pyknic) :** આવી વ્યક્તિઓ ટૂંકી અને મજબૂત હોય છે. તેઓ હળવાશથી જિંદગી જીવનારા અને લોકોમાં જાણીતા હોય છે.

(4) **ડિસપ્લાસ્ટીક (Dysplastic) :** આવી વ્યક્તિઓનો શરીરનો બાંધો અસામાન્ય હોય છે, જેઓ અસામાન્યપણામાંથી ઉત્પન્ન થતાં લક્ષણો ધરાવે છે.

શેલ્ડનનું વર્ગીકરણ :

શેલ્ડનનું વર્ગીકરણ નીચે મુજબ છે.

(1) **કોમળ અને ગોળ શરીરવાળા (Endomorphic) :** આવા પ્રકારની વ્યક્તિઓ કોમળ અને દેખાવમાં જાડી લાગે છે. તેનો ક્ષમતાપૂર્વકનો વ્યવહાર તેના આંતરડાની શક્તિશાળી પાચનક્રિયા પર આધારિત હોય છે.

(2) **હષ્ટપુષ્ટ (Mesomorphic) :** આવી વ્યક્તિઓનાં શરીર ભારે અને મજબૂત હોય છે. તેમની ચામડી જાડી હોય છે. તેમના સ્નાયુઓ ભરાવદાર અને મજબૂત હોય છે.

(3) **બરડ (Ectomorphic) :** આવી વ્યક્તિઓ શક્તિહીન હોય છે, પણ તેમનામાં ઉત્તેજનશીલતા અધિક હોય છે. "કમજોર और गुस्सा बहुत" જેવી સ્થિતિ હોય છે. તેઓ પોતાની પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યો ઝડપથી કરે છે.

સ્પ્રેંગરનું વર્ગીકરણ

સ્પ્રેંગરે વ્યક્તિના સામાજિક વર્તનના આધારે ધાર્મિક, રાજકીય, સામાજિક અને ધંધાદારી વગેરેમાં પૃથક્કરણ કર્યું છે.

(1) **સૈદ્ધાંતિક પ્રકાર :**

- આવી વ્યક્તિઓને સત્ય અને સત્ય શોધનમાં રસ હોય છે.
- તેઓ જ્ઞાની, વિવેકી અને ચિંતનશીલ હોય છે.

(2) **આર્થિક પ્રકાર :**

- આવી વ્યક્તિઓમાં સુખપ્રાપ્તિ એ જીવનનું લક્ષ્ય હોય છે.
- વેપાર – વાણિજ્યમાં રસ ધરાવનારી અને વ્યવહારવાદી હોય છે.

(3) સૌંદર્યલક્ષી પ્રકાર :

- તેઓ સૌંદર્યને માણવાનું જીવનધ્યેય ધરાવે છે.
- દરેક અનુભવનું મૂલ્યાંકન પણ સૌંદર્યના આધારે કરે છે. મોટાભાગે કલાકાર હોય છે.

(4) સામાજિક પ્રકાર :

- આવી વ્યક્તિઓ લોકકલ્યાણનાં, લોકસેવાનાં કાર્યોમાં રસ ધરાવનારા લોકોની મુશ્કેલીઓમાં પડખે ઊભા રહેનારા અને લોકપ્રીતિ હાંસલ કરનારા હોય છે.

(5) રાજકીય પ્રકાર :

- આવી વ્યક્તિઓનું ધ્યેય કોઈપણ રીતે પદ, સ્થાન કે સત્તા પ્રાપ્ત કરવાનું હોય છે.
- રાજનૈતિક પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લે છે. મોટાભાગે રાજનેતાઓ આ પ્રકારમાં આવી શકે.

(6) ધાર્મિક પ્રકાર :

- આવી વ્યક્તિઓને વિશ્વની એકતા સમજવામાં રસ હોય છે.
- તેમની પ્રવૃત્તિઓ ઈશ્વરપ્રાપ્તિ સૂચવતી દિશાની હોય છે. મોટાભાગે ધાર્મિક વ્યક્તિઓ આ પ્રકારમાં આવી શકે.

મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો

મનોવૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા પર ફ્રોઈડના શિષ્ય ડૉ. યુંગે વ્યક્તિઓને બે વિભાગમાં વહેંચવાની હિમાયત કરી છે. તેમનું વર્ગીકરણ વ્યક્તિઓના બે વિશિષ્ટ પ્રકાર સૂચવે છે. આ પ્રકારો તે અંતર્મુખી (introverts) અને બહિર્મુખી (extroverts). આ બંને પ્રકારોના સંબંધમાં ત્રીજો પ્રકાર પણ છે, કારણકે ઘણી વ્યક્તિઓમાં આ બંને પ્રકારનાં લક્ષણો હોય છે, તેને વિકાસોન્મુખ (Ambivert) કહે છે.

ડૉ. યુંગનું વર્ગીકરણ :

અંતર્મુખીનાં લક્ષણો :

આવી વ્યક્તિને બહારના જગતને બદલે પોતાના માનસિક અને સંવેગશીલ જીવનમાં ખાસ રુચિ હોય છે. આવી વ્યક્તિનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છે.

- ઓછું બોલવું
- સ્વભાવે શરમાળ
- પુસ્તક કે સામયિકોના વાચનનો પુષ્કળ શોખ
- સ્વભાવે ડરપોક
- શાંત સ્વભાવ પરંતુ ગુસ્સો ઝડપથી કરનાર
- આત્મચિંતન કરનાર
- પોતાના વ્યક્તિત્વની સામી વ્યક્તિ પર અસર કરનાર
- પોતાની જાતની સતત ચિંતા કરનાર
- શંકાશીલ અને વધુ પડતા સાવધાન રહેનાર
- અધિક લોકપ્રિય બને નહિ.
- સારા લેખક હોય પરંતુ ઉત્તમ વક્તા ન બને.
- પોતાની વસ્તુઓ પ્રત્યે જાગૃત
- અત્યંત સંવેદનશીલ
- રમતગમત, ફરવાનો નહિવત્ શોખ
- ખાનગી મનોવૃત્તિ, પોતાના વિચાર ઝડપથી પ્રદર્શિત ન કરે

બહિર્મુખીનાં લક્ષણો :

આવી વ્યક્તિનો રસ બાહ્ય જગતમાં હોય છે. આવી વ્યક્તિઓનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છે.

- કાર્ય કરવાની પ્રબળ ઇચ્છા
- સાહસભર્યા કાર્યોમાં રસ

- સત્તાના શોખીન
- નીડર
- શાંત અને આશાવાદી
- બાહ્ય સમાજમાં તથા તેની પ્રવૃત્તિઓમાં વિશેષ રુચિ.
- બોલકણો સ્વભાવ તથા અન્ય સાથે મિત્ર જેવો વ્યવહાર
- ઘરમાં લાંબો સમય રહેવું ગમે નહીં.
- વાતાવરણની અસર ઝડપથી થાય.
- તેમના જીવનનો ઉદ્દેશ પોતાના વાતાવરણ, પરિસ્થિતિને આવશ્યકતાઓ અનુસાર સાનુકૂળ બનાવનાર.
- સ્વભાવે તે આક્રમક, અભિમાની અને અનિયંત્રિત હોય છે.
- જેને લોકો સન્માને તેને અપનાવવા તે પ્રેરાય છે.
- ચિંતામુક્ત જેને બીજા અર્થમાં બેપરવા પણ કહી શકાય.

વિકાસોન્મુખ :

કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે કે, જેમનું વર્ગીકરણ સંપૂર્ણ રીતે અંતર્મુખીમાં કે બહિર્મુખીમાં થઈ શકતું નથી ને જેમનામાં આ બંને વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો હોય છે એવી વ્યક્તિઓને 'વિકાસોન્મુખ' કહે છે. આવી વ્યક્તિ એક પરિસ્થિતિમાં અંતર્મુખીનાં લક્ષણો દર્શાવે છે, જ્યારે બીજી પરિસ્થિતિમાં તેનું આચરણ બહિર્મુખી હોય છે.

6. વ્યક્તિત્વ વિકાર (Personality Disorder) એટલે શું ?

જે વ્યક્તિઓ વ્યક્તિત્વ વિકાર ધરાવતા હોય છે તે વ્યક્તિઓ અન્ય લોકો તથા પરિસ્થિતિઓ સાથે અનુકૂલન કેળવવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. તેઓ પરિવર્તન પામતી જીવનની પરિસ્થિતિઓ તથા જરૂરિયાતોનાં સંદર્ભમાં પોતાની જાતને અનુકૂલન કરી શકતાં નથી. તેઓનું વર્તન અપાનુકૂલિત તથા જડ હોય છે. જે વ્યક્તિ વ્યક્તિત્વ વિકાર ધરાવે છે તે પોતાની વર્તન તરેહને સામાન્ય તથા સાચી છે, તેવું માને છે. વ્યક્તિત્વ વિકાર ધરાવતા વ્યક્તિઓ દુનિયા અંગે સંકુચિત ખ્યાલ ધરાવતા હોય છે, તથા સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં સહભાગી થવામાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય છે.

વ્યક્તિત્વ વિકાર (Personality Disorders) :

વ્યક્તિત્વ વિકાર પામેલ વ્યક્તિ અપાનુકૂલિત (Maladaptive) તથા અપરિવર્તનશીલ (Inflexible) હોય છે. વ્યક્તિ વિકાર વ્યક્તિના વ્યક્તિગત તથા સામાજિક કાર્યોને અડચણરૂપ બને છે. વ્યક્તિત્વ વિકારને કારણે હતાશાનો જન્મ થાય છે.

વ્યક્તિત્વ વિકારના પ્રકારો

વ્યક્તિત્વ વિકારનાં ઘણાં બધાં પ્રકારો છે. આ વ્યક્તિત્વ વિકારો મુખ્યત્વે પેરાનોઈડ (Paranoid), સીઝોટાઈપલ (Schizotypal), સીઝોઈડ (Schizoid), ઍન્ટિસોશિયલ (Antisocial), તથા એવોઈડન્ટ પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર (Avoidant Personality Disorders) છે, જે નીચે પ્રમાણે દર્શાવવામાં આવેલ છે.

1. અન્યના વ્યક્તિત્વની ટીકા અને શંકા કરવાની વિકૃતિ (Paranoid Personality Disorder) :

- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતા વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિઓનાં વર્તન વિષે હંમેશા ટીકા કરે છે. આ ટીકા ધમકી સ્વરૂપની અથવા અપમાનજનક હોય છે.
- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે વિશ્વાસ ધરાવતા નથી. તેઓ હંમેશા શંકાશીલ સ્વભાવના હોય છે, જેના પરિણામે તેઓનાં અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેના સંબંધ લાંબા સમય સુધી ટકતા નથી.
- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ પોતાનાં સહકાર્યકર તથા પોતાનાં નિરિક્ષક પ્રત્યે શંકાશીલ હોય છે પરંતુ તેઓ હંમેશા પોતાના વ્યવસાય અથવા નોકરીને પૂર્ણ કરવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોય છે.

2. અવાસ્તવિક લાગણી યુક્ત વ્યક્તિત્વ વિકૃતિ (Schizotypal Personality Disorder) :

- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતા વ્યક્તિ ચોક્કસ તરેહનાં વિચારો (Thoughts), પ્રત્યક્ષીકરણ (Perceptions) તથા વર્તન (Behaviour) ધરાવે છે.

- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતા વ્યક્તિઓ અત્યંત વધુ પ્રમાણમાં દિવાસ્વપ્નમાં (Fantacy) રાચે છે.
- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ વિચિત્ર શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે.
- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ અવાસ્તવિક લાગણીઓ ધરાવે છે.

3. એકલવાયા પ્રકારની વ્યક્તિત્વ વિકૃતિ (Schizoid Personality Disorder) :

- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સુદૃઢ સંબંધો બનાવી શકતા નથી.
- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતા વ્યક્તિઓ અન્ય વ્યક્તિઓ તરફ સાંવેગિક લાગણીઓ ધરાવતા નથી.
- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતા વ્યક્તિઓ "એકલવાયું" જીવન જીવે છે.
- તેઓ અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે હૂંફાળી અથવા સાંવેગિક લાગણીઓ ધરાવતા નથી.
- આ પ્રકારનાં વ્યક્તિઓને ખૂબ જ ઓછાં પ્રમાણમાં મિત્રો હોય છે, તથા તેઓ લગ્ન કરતા નથી.
- આ પ્રકારનાં વ્યક્તિઓ એવા પ્રકારનું કાર્ય ઉત્તમ રીતે કરે છે જેમાં તેઓને સમાજના સંપર્કમાં ન આવવું પડે.
- આ પ્રકારનાં લોકોને ક્યારેય પણ જાતિભ્રમ થતો નથી અથવા તેઓને ક્યારેય પણ કોઈ બાબતનો ભ્રમ થતો નથી.

4. અસામાજિકપણાની વ્યક્તિત્વ વિકૃતિ (Antisocial Personality Disorder) :

- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતા વ્યક્તિ વારંવાર અન્ય વ્યક્તિઓનાં હક છીનવે છે.

- આ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતા વ્યક્તિઓ વારંવાર કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરે છે.
- તેઓ ઘણીવાર કૃત્રિમ આકર્ષણ પ્રદર્શિત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
- તેઓ બુદ્ધિશક્તિમાં સામાન્ય (Average) હોય છે.
- તેઓ પોતાનાં ખોટાં કાર્યો બદલ તાણ અથવા પસ્તાવો અનુભવતા નથી.
- આ પ્રકારના લોકો તેઓને ખોટાં કાર્યો કરવા બદલ મળેલ શિક્ષામાંથી કાંઈ શીખતા નથી.
- આ પ્રકારનાં લોકો અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સુમેળભર્યા સંબંધ બાંધતા નથી.
- આ પ્રકારનાં વ્યક્તિઓને તેઓનાં માતા–પિતા, મિત્રો તથા અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા સજા કરવામાં આવતી હોય છે. આમ, છતાં તેઓ પોતાનું આક્રમક તથા ઉડાઉ પ્રકારનું જીવન જીવે છે.
- પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં તાણ તથા ઉદાસી જેવા વિકાર વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.
- સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં અસામાજિકપણાનું વ્યક્તિત્વ વિકૃતિ વધુ જોવા મળે છે.

5. દૂર રહેવાની વ્યક્તિત્વ વિકૃતિ (Avoidant Personality Disorder) :

- દૂર રહેવાની વિકૃતિ ધરાવતા વ્યક્તિઓ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધ બાંધતા પહેલાં સામેવાળા વ્યક્તિની "સંબંધના સ્વીકાર માટેની સ્વીકૃતિ" નો આગ્રહ રાખે છે. કારણ કે આ પ્રકારનો વિકાર ધરાવતી વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓ તેના સાથેનો સંબંધ તોડી દેશે અથવા અન્ય લોકો તેની ટીકા કરશે તેવો ભય ધરાવે છે.
- આવા પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિને તેના પરિવારજનો સિવાય ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં મિત્રો જોવા મળે છે.
- આવા લોકો અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે હૂંફાળી લાગણી ધરાવે છે.

7. વ્યક્તિત્વ માપનની વિવિધ પ્રયુક્તિઓ

વ્યક્તિત્વ માપનની વિવિધ પ્રયુક્તિઓ આ પ્રમાણે છે.

(1) મુલાકાત (Interview)

(2) ક્રમમાપદંડ (Rating Scale)

(3) સંશોધનિકાઓ (Inventories)

(4) પ્રક્ષેપણ પ્રયુક્તિઓ (Projective Techniques)

(5) હેતુલક્ષી અવલોકન અને પ્રસંગ નોંધ (Observation & Anecdotal Records)

(6) કેટલીક અન્ય પ્રયુક્તિઓ જેવી કે સ્વકમાંકન, પરસ્પર કમાંકન, સ્વમૂલ્યાંકન, સામાજિકતામિતિ, રોજનીશી, આત્મકથા વગેરે

આ ઉપરાંત વ્યક્તિત્વ માપનના પ્રકારો આ પ્રમાણે પણ પાડી શકાય.

(1) વ્યક્તિલક્ષી પદ્ધતિઓ

(2) વસ્તુનિષ્ઠ પદ્ધતિઓ

(3) પ્રક્ષેપણ પદ્ધતિઓ

(1) વ્યક્તિલક્ષી (આત્મલક્ષી) પદ્ધતિઓ :

આ પદ્ધતિમાં વ્યક્તિ પાસેથી અથવા વ્યક્તિના સંબંધીઓ પાસેથી માહિતી એકઠી કરવામાં આવે છે. આમાં મુખ્યત્વે ચાર પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે.

(i) આત્મકથા / આત્મનિવેદન / જીવનકથા / સ્વ-ઈતિહાસ :

વ્યક્તિ જાતે પોતાનો ઇતિહાસ અભિવ્યક્ત કરે તેને આત્મનિવેદન પદ્ધતિ કહે છે.

આ પદ્ધતિમાં જે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું માપન કરવાનું હોય, અભ્યાસ કરવાનો હોય તે વ્યક્તિને તેનો ઇતિહાસ લખવાનું કહેવામાં આવે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા પર વ્યક્તિત્વને કેટલાંક શીર્ષક હેઠળ વહેંચી નાખવામાં આવે છે. આ દરેક શીર્ષક નીચે વ્યક્તિને પોતાના વિશે લખવા માટે કહેવામાં આવે છે. તેમાં વ્યક્તિને પૂરી સ્વતંત્રતા હોય છે.

વ્યક્તિ પોતાની સ્મૃતિને આધારે પોતાનું આત્મચરિત્ર લખે છે, તેના પરથી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ વિશે તારણો કાઢવામાં આવે છે.

આ પદ્ધતિની મુશ્કેલી એ છે કે, વ્યક્તિ કેટલીક માહિતી સાચી રીતે આપતી નથી અને કેટલીક વિગતો છુપાવે છે. વ્યક્તિ વિશે પૂરક માહિતી મેળવવામાં આ માહિતી ઉપયોગી બને છે.

(ii) વ્યક્તિગત ઈતિહાસ :

આ પદ્ધતિમાં વ્યક્તિસંબંધી વિવિધ પ્રકારની માહિતી એકઠી કરવામાં આવે છે જેમકે, તેનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, સંવેગાત્મક સંતુલન, સામાજિક જીવન... વગેરે વિષે માહિતી એકત્ર કરવામાં આવે છે.

આ બધી માહિતી ભેગી કરવા માટે વ્યક્તિનાં માતા – પિતા, સગાસંબંધી, મિત્રવર્તુળ, આડોશ–પાડોશનાં લોકો વગેરેનો સંપર્ક સાધવામાં આવે છે. પ્રાપ્ત માહિતીના આધારે વ્યક્તિતા વ્યક્તિત્વની મૂલવણી કરવામાં આવે છે.

આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ સામાન્યતઃ ચિકિત્સકો કરે છે. આવી વ્યક્તિનો માનસિક વિકાસ, કૌટુંબિક ઈતિહાસ, રીતરિવાજો વગેરેના સંદર્ભમાં વ્યક્તિનો ઇતિહાસ આલેખવામાં આવે છે.

(iii) મુલાકાત પદ્ધતિ :

મુલાકાત લેનાર નિષ્ણાત વ્યક્તિ અભ્યાસપાત્રની સમક્ષ ઉદ્દીપકો રજૂ કરે છે. તેને પ્રશ્નો પૂછે છે, જેનાં પર તે પોતાના પ્રત્યાઘાત કે પ્રત્યુત્તર આપે છે. પ્રાપ્ત પ્રત્યુત્તરના આધારે કસોટીકાર વ્યક્તિનાં આંતરિક–માનસિક જીવનથી વાકેફ થઈ શકે છે. વ્યક્તિને પોતાનું આત્મનિવેદન કરવાની તક મળે છે, પરિણામે તેના પરથી તેના વ્યક્તિત્વનું માપ નીકળે છે. મુલાકાતી જે માહિતી આપશે તે માહિતી ખાનગી રહેશે. એવા વિશ્વાસનું વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરવું પડે છે, જેથી મુલાકાતી માટે આત્મીયતાનો ભાવ કેળવાય

છે. આવી મુલાકાતમાં મુલાકાતકાર મુલાકાતીનો વિશ્વાસ સંપાદન કરે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો વ્યક્તિની માહિતી લઈને લેખિત સ્વરૂપે જે માહિતી મેળવી હોય તેને ચકાસવાનો પ્રયાસ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ આપવામાં અને કર્મચારીઓની પસંદગીમાં આ પદ્ધતિ ઉપયોગમાં લેવાય છે. આમાં મૌખિક પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે.

(iv) વ્યક્તિત્વ સંશોધનિકા :

આ પદ્ધતિમાં વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ સંબંધી પ્રશ્નો તૈયાર કરવામાં આવે છે, જેમાં વ્યક્તિત્વને માપવાનું હોય તેને પ્રશ્નાવલિ આપવામાં આવે છે. પ્રશ્નાવલિના જવાબો 'હા' કે 'ના' માં આપવા પડે છે. આ પદ્ધતિ બહુ વિશ્વસનીય નથી. કારણકે વ્યક્તિ અસત્ય માહિતી પણ આપી શકે છે. પ્રશ્નાવલિમાં વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ પાસાંને આવરી લેતા પ્રશ્નોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(2) વસ્તુનિષ્ઠ પદ્ધતિઓ (વસ્તુલક્ષી) :

આ પદ્ધતિઓ વ્યક્તિના બાહ્ય વ્યવહાર પર મુખ્યત્વે આધાર રાખે છે. આ પદ્ધતિઓ વ્યક્તિના પોતાના વર્ણનો પર આધાર રાખતી નથી. આ પદ્ધતિમાં ખાસ કરીને (i) નિરીક્ષણ (ii) વ્યક્તિગત ગુણોનું મૂલ્ય નિર્ધારણ / ક્રમમાપદંડ (iii) શારીરિક પરીક્ષણ... વગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(i) અવલોકન નિરીક્ષણ (Observation) :

આ પ્રવિધિ દ્વારા પ્રયોગકર્તા વ્યક્તિના વર્તાવ યા આચરણનું નિરીક્ષણ કરે છે. જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિ કેવું વર્તન કરે છે, તેવું નિરીક્ષણ કરીને તે પરથી નિષ્કર્ષ પર પહોંચવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ બાળકો પર સફળતાપૂર્વક કરી શકાય છે. બાળક બે–ત્રણ વર્ષનું હોય તો તેને પ્રશ્ન પૂછી માહિતી એકઠી કરી શકાય નહીં, પણ બાળક વ્યક્તિત્વના પ્રાથમિક લક્ષણો તો ધરાવે જ છે. બાળકના વર્તનના અભ્યાસ માટે નિરીક્ષણ ઘુમ્મટ તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ ઘુમ્મટ ઓરડા જેવો હોય છે. તેની અંદર બાળક મુક્ત રીતે હરીફરી શકે તથા રમી શકે છે. તેના વર્તનને નોંધી

શકાય તે માટે સ્વયંસંચાલિત કેમેરા ઘુમ્મટમાં રાખવામાં આવે છે, જેથી બહાર બેઠેલા મનોવૈજ્ઞાનિક તેનાં વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરી શકે છે, તેની નોંધ તૈયાર કરે છે. વસ્તુનિષ્ઠ હોવા છતાં આ પદ્ધતિ વ્યક્તિલક્ષી વધારે છે.

(ii) ક્રમમાપદંડ :

વ્યક્તિત્વના માપન માટે શક્ય તેટલા વધુ પ્રમાણમાં (Objective) વસ્તુનિષ્ઠ માહિતી ભેગી કરવાના હેતુથી વપરાતી પ્રયુક્તિને ક્રમમાપદંડ પદ્ધતિ કહે છે.

અમુક વ્યક્તિત્વ લક્ષણ વ્યક્તિમાં કેટલા પ્રમાણમાં છે, તેનું અસરકારક મૂલ્યાંકન મૂલ્યકરણ તુલા દ્વારા કરી શકાય છે. મૂલ્યકરણ તુલાઓનો ઉપયોગ બે હેતુઓ માટે કરવામાં આવે છે.

- અમુક વ્યક્તિનાં લક્ષણો વ્યક્તિમાં કેટલી માત્રમાં છે તે જાણવા.
- અમુક વ્યક્તિત્વ લક્ષણનાં સંદર્ભમાં વ્યક્તિ તેના સમૂહમાં કયું સ્થાન ધરાવે છે તે જાણવા માટે.

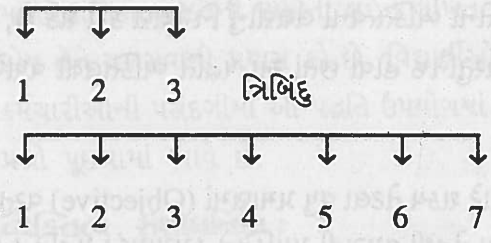
વ્યક્તિનાં કેટલાંક લક્ષણો જેવાં કે મહેનતુપણું, પ્રામાણિકતા વગેરેનું સંખ્યાત્મક માપ કાઢવું અશક્ય છે. આમ, વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનાં પાસાનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે ક્રમમાપદંડ ઉપયોગી થાય છે. સામાજિક પ્રતિષ્ઠા, નેતૃત્વના ગુણો વગેરે જેવાં નિશ્ચિત ક્ષેત્રોમાં વ્યક્તિનું સ્થાન ક્યાં છે તે ક્રમમાપદંડો દ્વારા જાણી શકાય. ક્રમમાપદંડમાં આત્મલક્ષિતા આવવાની શક્યતા છે. એક કરતાં વધુ નિર્ણાયકોનો અભિપ્રાય મેળવી આ મૂલ્યાંકન વધુ સારું બનાવી શકાય. જે ઉદ્દેશ માટે ક્રમમાપદંડ રચવાનો હોય તેને અનુલક્ષીને કેટલાંક નિશ્ચિત લક્ષણોની યાદી તૈયાર કરવી અનિવાર્ય છે. આમાં કોઈ મુદ્દો કે લક્ષણ ત્રણ કે પાંચ બિંદુના ધોરણે મૂકવામાં આવે છે. મૂલ્યાંકનને વધુ સૂક્ષ્મ બનાવવું હોય ત્યારે સપ્તબિંદુ, અગિયાર બિંદુ કે તેર બિંદુ પર મૂકવામાં આવે છે.

ક્રમ માપદંડના પ્રકારો

(a) સાંખ્યિક ક્રમમાપદંડ :

આ એક સૌથી સાદા પ્રકારનો ક્રમમાપદંડ છે, જેમાં આવેલું લક્ષણ કેટલી માત્રામાં હાજર છે, તે દર્શાવવા મૂલ્યાંકનકાર આપેલી સંખ્યાઓ પૈકી યોગ્ય સંખ્યા પર નિશાની કરે છે.

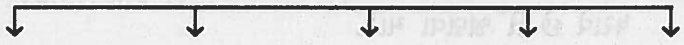
દા.ત. પ્રામાણિકતા



(b) આલેખિત ક્રમમાપદંડ :

આ ક્રમમાપદંડ સાંખ્યિક ક્રમમાપદંડ કરતાં સહેજ જુદો પડે છે. એમાં પ્રત્યેક લક્ષણને એક ક્ષિતિજ સમરેખા આડી સુરેખા દ્વારા વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. મૂલ્યાંકનકારે યોગ્ય જગ્યાએ પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવવાનો હોય છે.

દા.ત. વિદ્યાર્થી વર્ગચર્ચામાં કેટલા અંશે ભાગ લે છે ?



(c) વર્ણનાત્મક ક્રમમાપદંડ :

કેટલીક વખત જે–તે ગુણને જુદાંજુદાં ગુણવાચક વિશેષણ દ્વારા દર્શાવાય છે.

અતિશય હોશિયાર	ખૂબ હોશિયાર	વધુ હોશિયાર	સામાન્ય હોશિયાર	ઓછો હોશિયાર

ક્રમમાપદંડ દ્વારા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે છતાં આ બહુ વિશ્વસનીય સાધન નથી.

(3) પ્રક્ષેપણ પદ્ધતિઓ :

પ્રક્ષેપણ :

સજીવ કે નિર્જીવ પદાર્થો કે સંદિગ્ધ ઉદ્દીપકો પ્રત્યેના માણસના પ્રક્ષેપણો જાણી તેનાં વ્યક્તિત્વ વિશે જાણકારી મેળવવાની મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ એટલે પ્રક્ષેપણ પદ્ધતિ.

પ્રક્ષેપણ પદ્ધતિના પ્રકારો આ પ્રમાણે છે.

(i) રોશા કે રોરશેકની શાહીના ડાઘાની કસોટી

(ii) ચિત્રકસોટી

(iii) શાબ્દિક પદ્ધતિઓ

(iv) રમત અને નાટ્યકસોટી

પ્રક્ષેપણ પ્રયુક્તિના સિદ્ધાંતો :

પ્રક્ષેપણ પ્રયુક્તિઓની પાછળના સિદ્ધાંતોનો અભિગમ મનોવૈજ્ઞાનિક છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

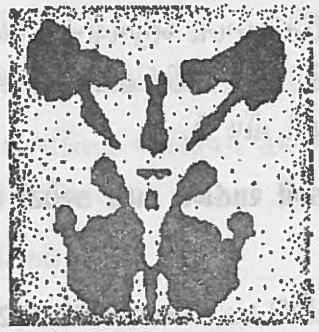
- વ્યક્તિ પોતાના વિચારો, વલણો, મનોવેગો અને ખાસિયતો અન્ય વ્યક્તિમાં છે તેમ માને છે. જ્યારે વ્યક્તિને પોતાને એકાંત જગ્યામાં રહેવાની બીક લાગતી હોય છે ત્યારે તે અન્ય વ્યક્તિ એકાંતમાં રહેવાથી બીએ છે, તેમ કહે છે.
- વ્યક્તિ પોતાની જરૂરિયાતો એ બીજાની જરૂરિયાતો છે તેમ આરોપણ કરીને પોતાની જરૂરિયાતોને અન્ય વ્યક્તિ ઉપર ઢોળવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
- કોઈવાર વ્યક્તિ અન્યના અનુભવોનું અર્થઘટન પોતાના વ્યક્તિત્વ પ્રમાણે કરે છે. દા.ત. કોઈનું હતાશ મોં જોવામાં વ્યક્તિને પોતાની હતાશા જણાતી હોય છે.

રોશાની કે રોરશેકની શાહીના ડાઘા કસોટી (The Rorschanch Inkblot Test) :

સ્વિટ્ઝરલેન્ડના મનોચિકિત્સક **હર્મન રોર્શચેકે 1921**માં આ પ્રયુક્તિ શોધી હતી. આ પ્રયુક્તિમાં જુદા જુદા રંગના શાહીના ડાઘાવાળા દશ ચિત્રો બનાવ્યાં છે. તેમાંનાં પાંચ ચિત્રો વિવિધ ઘેરી–પાતળી છાયાવાળાં કાળા સફેદ રંગનાં, ત્રણ ચિત્રો વિવિધ રંગનાં અને બે ચિત્રો કાળા સફેદ અને વિવિધ રંગોના મિશ્રિત ચિત્રો છે.

આ ચિત્રો કસોટી લેનારને વારાફરતી નક્કી કરેલા ક્રમમાં દર્શાવવામાં આવે છે. વ્યક્તિને ચિત્રમાં શું દેખાય છે તે પૂછીને તેનું વર્ણન કરવાનું કહેવામાં આવે છે. દરેક ચિત્રનું અવલોકન કરવા માટેની સૂચના જુદી જુદી રીતે આપીને તેનું અર્થઘટન જુદું જુદું કરવામાં આવે છે. આ ચિત્રોનું અવલોકન કરવાની કોઈ સમયમર્યાદા હોતી નથી. દરેક ચિત્રના અવલોકન અંગેના પ્રત્યાઘાત અને પ્રતિક્રિયા સમયની નોંધ કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિ ચિત્ર દર્શાવતું કાર્ડ કેવી રીતે પકડે છે તે નોંધવામાં આવે છે, અને વચ્ચે કયારે બોલે છે અને કેટલો સમય ગયો તે નોંધવામાં આવે છે. વ્યક્તિ દરેક કાર્ડમાંની દરેક પરિસ્થિતિનું ઝીણવટભર્યું અર્થઘટન કેવી રીતે કરે છે તે જાણવામાં આવે છે. વ્યક્તિ દરેક કાર્ડને સમગ્ર રીતે કે વિભાગીય રીતે જુએ છે તે પરીક્ષક ધ્યાનમાં લે છે. વળી પ્રસંગોપાત કસોટી લેનાર પાસે જરૂરી સ્પષ્ટતા પણ માંગવામાં આવે છે. કોઈવાર ટૂંકા વિચારપ્રેરક પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે.

આમ, વિવિધ કાર્ડનું અવલોકન કરાવીને તેનું મૂલ્યાંકન કેટલાક વિભાગોને આધારે કરવામાં આવે છે. આ વિભાગોમાં ડાઘા જોવાની દૃષ્ટિની વિશાળતા, ડાઘાની ખાસિયતો, ડાઘાની વિગંતો અને ડાઘાની મૂળ અને પ્રચલિત વિગતો વગેરે ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે. આ વિગતોને આધારેતેનું અર્થઘટન કુશળ તાલીમ પામેલ અનુભવી સલાહકાર કે મનોવિજ્ઞાની કરે છે. કસોટી આપનારનાં વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ પાસાનું અર્થઘટન કોઈ નક્કી કરેલાં ધોરણોને આધારે કરવામાં આવે છે. આ કસોટી દ્વારા વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વનો ખ્યાલ મળે છે.



રોરશેકના કસોટીનું કાર્ડ

ચિત્રકસોટી / થિમેટિક એપરસેપ્શન કસોટી

(Thematic Apperception Test) :

આ કસોટી ટૂંકમાં TAT ના નામે ઓળખાય છે. આ કસોટી મોર્ગન અને મરે નામના મનોવિજ્ઞાનીઓએ પ્રમાણિત કરેલી છે. આ કસોટીમાં કુલ 30 કાર્ડ છે. આ કાર્ડના જૂથ વય પ્રમાણે પાડવામાં આવેલા છે. કોઈ વયજૂથવાળી વ્યક્તિને તદઅનુરૂપ વધુમાં વધુ 20 કાર્ડ દર્શાવવામાં આવે છે. દરેક કાર્ડનું અવલોકન કરીને વ્યક્તિને તેના ઉપરથી વાર્તા બનાવવાનું કહેવામાં આવે છે. આ વાર્તા ત્રણ મુદ્દાઓને આધારે બનાવવાનું કહેવામાં આવે છે. આ મુદ્દાઓ જેમ ચિત્રમાં શું બની રહ્યું છે અને હવે પછી શું બનશે તેમ પૂછવામાં આવે છે. આ મુદ્દાઓને આધારે વ્યક્તિ કલ્પનાઓ કરે છે અને તેમાં તેના વિચારો, માન્યતાઓ કે લાગણીઓનું પ્રક્ષેપણ થતું હોય છે. દરેક કાર્ડ આપી પાંચ મિનિટમાં વાર્તા લખ્યા પછી વ્યક્તિની મુલાકાત યોજવામાં આવે છે, અને તે યોજીને વાર્તાની ખૂટતી કડીઓ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે. આ કડીઓ પૂરી કરવા પ્રશ્નો પણ પૂછવામાં આવે છે. આ કસોટીમાં વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનાં અમુક જુદાં જુદાં લક્ષણો જાણી શકાય છે.

સમસ્યારૂપ બાળકે દોરેલું ચિત્ર

શાબ્દિક પ્રયુક્તિઓ (Verbal Techniques) :

આ પ્રકારની પ્રક્ષેપણ પ્રયુક્તિમાં ઉત્તેજક અને પ્રત્યાઘાત ભાષામાં આપી શકાય છે. આ રીતમાં ત્રણ પેટા પ્રકાર છે, જે નીચે મુજબ છે.

(i) શબ્દ સંયોજન કસોટીઓ (Word Association Tests)

(ii) અધૂરાં વાક્યોની પૂર્તિ કસોટીઓ (Sentence Completion Tests)

(iii) અધૂરી વાર્તા પૂરી કરવી (Story Telling)

(i) શબ્દ સંયોજન કસોટી :

આ કસોટીમાં વ્યક્તિને એક શબ્દ આપવામાં આવે છે, અને તે શબ્દના અનુસંધાનમાં વ્યક્તિના મનમાં ઉદ્‌ભવતા શરૂઆતના દસ કે વધુ શબ્દો નોંધવાનું કે બોલવાનું કહેવામાં આવે છે. દરેક ઉત્તેજક શબ્દ આપ્યાનો અને તેનો પ્રતિચાર ઉદ્‌ભવવાનો સમય નોંધવામાં આવે છે. આ પ્રયુક્તિમાં મનોવેગિક સમસ્યાઓ ઊભી થાય તેવા શબ્દો પસંદ કરવામાં આવે છે. આ શબ્દો તટસ્થ મનોભાવવાળા હોય છે. આ કસોટીના આધારે વ્યક્તિના પ્રતિકૂલનના પ્રશ્નો અને સામાજિકતા જાણી શકાય છે.

(ii) અધૂરાં વાકયોની પૂર્તિ કસોટીઓ :

આ પ્રકારની કસોટીમાં અધૂરાં વાક્યો આપવામાં આવેછે અને તેને પૂરાં કરવાનું કહેવામાં આવે છે. આ વાક્યો મુક્તોત્તર પ્રકાર (Opened Type)ના અને અનિયંત્રિત હોય છે. જો હું કવિ હોઉં તો..., જો મને જાદુઈ ચિરાગ મળી જાય તો..., વગેરે. આવાં વાક્યો પૂરાં કરવા માટે એક કે વધુ વાક્યો કે ફકરો કે નિબંધ પણ લખાવી શકાય છે.

(iii) અધૂરી વાર્તા પૂરી કરવાની કસોટીઓ :

આ પ્રકારની કસોટીમાં વિદ્યાર્થીને ખૂબ જ પ્રિય હોય તેવી વાર્તા કહેવાની સૂચના આપવામાં આવે છે. આ માટે ખાસ મુદ્દાઓ આપવામાં આવે છે. આ રીતે નાનાં બાળકો અને તરુણોના વ્યક્તિત્વ માપન માટે વપરાય છે.

પ્રક્ષેપણ પદ્ધતિની વિશિષ્ટતા અને મર્યાદાઓ :

આ પદ્ધતિની **વિશિષ્ટતા** એ છે કે બાળકોથી માંડી મોટી ઉંમર સુધીનાં બધાંને આપી શકાય છે, અને આ કસોટીઓ વડે વ્યક્તિનાં અજ્ઞાત પ્રેરણા, મનોવલણો, લક્ષણો વગેરે જાણી શકાય છે.

આ પદ્ધતિની **મર્યાદા** એ છે કે, એનાં પરિણામોનું અર્થઘટન અત્યંત મુશ્કેલ કાર્ય છે. કોઈપણ બે મનોવૈજ્ઞાનિકોનું અર્થઘટન એકસરખું આવવું મુશ્કેલ છે, તેથી એની વિશ્વસનીયતા અને પ્રમાણભૂતતા ઓછી છે. આ દૃષ્ટિએ તે ઓછી મૂલ્યવાન છે.

સ્વાધ્યાય

1. વ્યક્તિત્વ એટલે શું ? વ્યક્તિત્વની બે વ્યાખ્યાઓ આપી તેની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરો.
2. વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ જણાવો.
3. વ્યક્તિત્વના પ્રકારોની ચર્ચા કરો.
4. વ્યક્તિત્વ માપનની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કઈ છે ? કોઈ બે પદ્ધતિની સવિસ્તાર ચર્ચા કરો.
5. ઓલપોર્ટની વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યા આપી તેને સમજાવો.
6. અંતર્મુખી અને બહિર્મુખી વ્યક્તિનાં લક્ષણો દર્શાવી ભેદ સ્પષ્ટ કરો.

■

વિભાગ (બ)

તરુણ અને અનુકૂલન

: મુદ્દા :

1. પ્રાસ્તાવિક
2. અનુકૂલન
3. ઘર અને શાળામાં અનુકૂલન
4. અનુકૂલન પર અસરકરતાં પરિબળો
5. મનોવૈજ્ઞાનિક સમાધાન પદ્ધતિ

✤ સ્વાધ્યાય

1. પ્રાસ્તાવિક

પ્રત્યેક વ્યક્તિ વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં અનુકુલન સાધે છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને સુખી જીવનની ઝંખના હોય છે. તેને પોતાના જીવનમાં સુખ અને સંતોષની પ્રાપ્તિ અનિવાર્ય લાગે છે, તેથી વ્યક્તિ વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં પોતાના ચોક્કસ પ્રયત્નો દ્વારા વિવિધ વ્યક્તિઓ કે પરિસ્થિતિઓ સાથે અનુકૂલન સાધવા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરે છે. સંતોષપ્રદ અને સુખી જીવન માટે વિધેયાત્મક વર્તન જરૂરી બને છે. તેના જીવનને સુખી અને સુસંવાદી બનાવવા માટે ક્યારેક તે પરિસ્થિતિ સાથે સંઘર્ષ કરે છે, ક્યારેક તે પરિસ્થિતિનો સામનો કરે છે અને ક્યારેક તે પરિસ્થિતિને શરણે થઈ જાય છે. તરુણાવસ્થાથી જ તે જીવનને સંવાદી રીતે જીવવાની મથામણ કરે છે, પરંતુ તરુણાવસ્થા એ સ્વપ્નોનો સુવર્ણકાળ છે. તે અવસ્થામાં તે દિવાસ્વપ્નોમાં રાચે છે. તેને પોતાની જરૂરિયાતો સંતોષાતી ન હોય તેવું ક્યારેક લાગે છે. આથી તે નિષેધાત્મક વર્તન કરવા તરફ વળે છે. તે વાસ્તવિકતાની કઠિન ધરતીનાં વાસ્તવિક સત્યો ક્યારેક સ્વીકારી શકતો નથી. દિવાસ્વપ્નોમાં રાચતા તરુણોને વડીલો દ્વારા સ્વીકૃતિ પામતી પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતા સમજાતી નથી. આથી તે સંઘર્ષના પંથે પ્રયાણ આદરે છે, વડીલો સામે વિદ્રોહ કરે છે, અતડાપણું દાખવે છે અને નકારાત્મક વર્તન કરતો થઈ જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તરુણ નકારાત્મક આચાર–વિચાર દ્વારા પોતાના જીવનને અને સમાજને પણ ક્યારેક નુકસાન કરી બેસે છે. તેથી તરુણાવસ્થાની

સમસ્યાઓ અનુકૂલનના અભાવે સર્જાય છે, તેથી સમસ્યાત્મક તરુણોની કેટલીકવાર સમાજમાં ગંભીર સમસ્યાઓ પેદા થાય છે. હવે, આપણે અનુકૂલનની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ જોઈએ અનુકૂલનની વિભાવનાને સમજવાનો પ્રયાસ કરીશું.

2. અનુકૂલન

અનુકૂલનની સંકલ્પના

"અનુકૂલન એટલે વ્યક્તિએ પોતાની જાત, પરિસ્થિતિ કે અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે અનુકૂળ બનીને રહેવું તે."

"અનુકૂલન એ એવી પ્રક્રિયા છે કે જે દ્વારા વ્યક્તિ પોતાની અને વાતાવરણ વચ્ચે સુસંવાદી સંબંધ જાળવવા વર્તનમાં પરિવર્તન લાવે તે."

– ગેઇટ્સ

અનુકૂલન એ વ્યક્તિના જરૂરિયાત પૂર્તિ માટેના, તાણમુક્તિ માટેના અને પર્યાવરણ સાથે સસુંવાદિતા જાળવવાના પ્રયાસો છે. **– કોલમેન**

"Adjustive behaviour is the behaviour by which the individual attempts to deal with stress and meet his needs, also efforts to maintain harmonious relationships with environment." ***– Coleman***

"અનુકૂલન એ વ્યક્તિના તણાવ મુક્તિ અને જરૂરિયાતોની પૂર્તિના પ્રયાસો છે."

"Adjustment is the outcome of the individuals efforts to deal with stress and meet his needs." ***– Coleman***

"અનુકૂલન એવી પ્રક્રિયા છે, જેના દ્વારા વ્યક્તિ પોતાની જરૂરિયાતોની પૂર્તિને અસર કરનારા સંજોગોમાં સમતોલન જાળવી શકે." **– બોરિંગ અને અન્ય**

"પરિસ્થિતિ અને વાતાવરણ વચ્ચે સમાયોજન સાધવા માટે વ્યક્તિને તેને પોતાના વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવા પ્રેરતી નિરંતર પ્રક્રિયા એટલે અનુકૂલન"

– ગેટ્સ અને અન્ય

"સાચું અનુકૂલન અને વાસ્તવિક અને સંતોષપ્રદ હોય છે. તે લાંબાગાળે હતાશા અને તનાવ તેમજ ચિંતાઓ નાબૂદ કરે છે, જે વ્યક્તિ લાંબા સમયથી સહન કરે જાય છે."

"A good adjustment is one which is both realistic and satisfying. At least in the long run, it reduces to the minimum the frustrations, the tensions and anxieties by which a person must endure."

"અનુકૂલન એ સંતુલિત સંતોષ તરફ દોરી જાય છે. તે પૂર્ણ વ્યક્તિને સામાન્ય સંતોષ તેની તીવ્ર જરૂરિયાતોના સંદર્ભમાં આપે છે, તે અન્ય કરતાં વધુ હોય છે."

"Adjustment provides an evenness of satisfaction, a general satisfaction of the whole person, rather than satisfaction of one intense drive at the expense of others."

અનુકૂલનની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ જોયા પછી અનુકૂલનની સંકલ્પના સ્પષ્ટ થશે.

ટુંકમાં, **અનુકૂલન એટલે...**

- વ્યક્તિની જરૂરિયાત અને પરિસ્થિતિ વચ્ચે અસરકારક રીતે સુમેળ સાધવાનો પ્રયાસ
- વ્યક્તિનો પોતાની જાત સાથેનો, પરિસ્થિતિ સાથેનો કે સમાજની વ્યક્તિ કે વ્યક્તિઓ સાથેનો સંવાદિતાપૂર્ણ સુમેળ સાધવાનો પ્રયાસ.
- વ્યક્તિ પોતાના વાતાવરણ કે પરિસ્થિતિ કે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સંતુલિત સંબંધ જાળવવા પોતાના વર્તનમાં જે એ પરિબળોને અનુરૂપ ચોક્કસ પરિવર્તન લાવે છે તે.
- પ્રાપ્ત થયેલી ઘટનાઓ, પરિસ્થિતિઓ, સંજોગો અને સમાજ કે તેની વ્યક્તિઓ સાથે અનુરૂપ થઈને રહેવાની અને વર્તવાની ઘટના.
- વ્યક્તિની જરૂરિયાતોની પૂર્તિ અને તનાવમાંથી કે સંઘર્ષ અને ચિંતાઓમાંથી મુક્ત થવાના પ્રયાસો

આમ, સમાજમાં સુસંવાદી અને સુમેળભર્યું સંતુલિત જીવન જીવવા માટે વ્યક્તિએ ડગલે ને પગલે પોતાની જાત, પરિસ્થિતિ કે સમાજ સાથે સમાધાનો કરવાં પડે છે અને પોતાના વર્તનને તે અનુસાર ઢાળવું પડે છે. વર્તનમાં ચોક્કસ પરિવર્તનો લાવવાં પડે છે. અનુકૂલન એટલે વ્યક્તિની આવેગો પર નિયંત્રણ મૂકી, પરિસ્થિતિને યોગ્ય રીતે સમજીને વર્તનમાં વળાંક લાવવાની પ્રક્રિયા છે. સંતોષપ્રદ અને સુખી જીવન માટે તનાવ અને સંઘર્ષમાંથી મુક્તિ જેટલી આવશ્યક છે, તેટલું વ્યક્તિની પોતાની જરૂરિયાતો કે આવશ્યકતાઓ પૂર્ણ થાય તે પણ આવશ્યક છે. આ માટે વ્યક્તિને જાત સાથે, સમાજ સાથે પણ સંઘર્ષ કરવો પડે છે, અને છેવટે સમાયોજન સાધવું પડે છે. આ રીતે ન કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ અને સમાજને નુકસાન થાય છે અને વ્યક્તિને માટે તે શ્રેયોસાધક બનતું નથી. જે વ્યક્તિ જીવનમાં ચાલશે, ફાવશે, ગમશે તેવી ક્રિયાઓને આત્મસાત્ કરે છે તે વ્યક્તિ સમાજમાં ઝડપી અનુકૂલન સાધી શકે છે. ઉમાશંકર જોષીએ કહ્યું છે તેમ " જે જે પ્રાપ્ત થતો ઉપાધિયોગ, બની રહો તે જ સમાધિયોગ" પરિસ્થિતિ સાથે સમાયોજન કે અનુકૂલન સાધવાનો શુભ સંકેત આ પંક્તિઓમાં જણાઈ આવે છે, પ્રસિદ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિક કુપ્પુસ્વામીના શબ્દોમાં...

"Adjustment results in happiness because it implies that emotional conflicts and tensions have been resolved."

– Kuppuswami

પરિસ્થિતિ કે સંજોગો સાથે સમાધાન સાધવાની આ પ્રક્રિયા અતિ સામાજિક હોય છે. તે વ્યક્તિને કે સમાજને નુકસાનકારક ન બને તો તે હકારાત્મક અનુકૂલન ગણાય છે. પરંતુ જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની જરૂરિયાતો કે મુશ્કેલીઓ સાથે સમાધાન કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે તે પોતાને કે સમાજને હાનિકારક એવું વર્તન કરવા પ્રેરાય છે. અનુકૂલન સ્વયં સારું કે ખરાબ હોતું નથી. તેના પરિણામો તેને સારું કે ખરાબ બનાવે છે. તેથી જ એમ કહેવાયુ છે કે વ્યક્તિ જન્મથી સારી કે ખરાબ હોતી નથી, સંજોગો તેને આમ કરવા પ્રેરે છે.

અનુકૂલનની પ્રક્રિયા

અનુકૂલનની વ્યાખ્યાઓમાં આપણે જોયું કે તેને વ્યક્તિની આવશ્યકતાઓ અને તેની પૂર્તિ સાથે સંબંધ છે. વ્યક્તિની ઇચ્છાતૃપ્તિ અને જરૂરિયાતોની પૂર્તિ થાય તો તે સાહજિક રીતે અનુકૂલન સાધી શકે છે. અનુકૂલનની પ્રક્રિયાની શરૂઆત જરૂરિયાતથી થાય છે. અને તેનો અંત જરૂરિયાતના સંતોષથી થાય છે. અબ્રાહમ મેસ્લોએ પ્રેરણાના ક્ષેત્રમાં ખૂબ સંશોધનો કર્યાં છે. તેમાંથી

એક માનવ પ્રેરણાની શ્રેણીમાં પાંચ અગત્યની જરૂરિયાતોને સ્થાન આપે છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

(1) શારીરિક જરૂરિયાત (2) સલામતીની જરૂરિયાત (3) પ્રેમની જરૂરિયાત (4) પ્રતિષ્ઠાની જરૂરિયાત (5) આત્મસાર્થકતાની જરૂરિયાત.

આ જરૂરિયાતોની પૂર્તિ દ્વારા સંતોષ ઉપજે છે, અને તેનાથી વ્યક્તિ સમાયોજન યા અનુકૂલન સાધી શકે છે.કેટલાક કેળવણીકારો આ જરૂરિયાતોનું નીચે મુજબ વર્ગીકરણ કરે છે.

(1) શારીરિક જરૂરિયાતો (2) સાંવેગિક જરૂરિયાતો (3) સામાજિક જરૂરિયાતો

(1) **શારીરિક જરૂરિયાતો :** જેમ કે ભૂખ,તરસ, જાતીય વૃત્તિ, વેદનાનું શમન, ઊંઘ અને અનૂકુળ ઉષ્ણતામાન

(2) **સાંવેગિક જરૂરિયાતો :** પ્રેમ, કદર અને સલામતી

(3) **સામાજિક જરૂરિયાતો :** આત્મસાર્થકતા, આત્મસ્વીકૃતિ, સ્વતંત્રતા, સંવાદિતા યા સુમેળ અને સિદ્ધિ

ઉપરોક્ત જરૂરિયાતોના સંદર્ભમાં તેમના પ્રભાવથી વ્યક્તિમાં તાણ અને ચિંતા ઉદ્ભવે છે. તે જરૂરિયાતો સંતોષવા જતાં સંઘર્ષનો અનુભવ કરે છે. તેને તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિમાં પણ મૂકાવું પડે છે. આ તનાવયુક્ત પરિસ્થિતિને હળવી બનાવવા માટે યા તેમાંથી મુક્ત થવા માટે વ્યક્તિ યોગ્ય પ્રતિચાર કરે છે, અથવા તેનું લક્ષ્ય સિદ્ધ કરવા પ્રયાસ કરે છે. આ લક્ષ્ય સિદ્ધ થાય તો આનંદ સંતોષ અનુભવે છે. પરિણામે વ્યક્તિ અનુકૂલન સાધી શકે છે. તેની જરૂરિયાતોની પૂર્તિના અભાવમાં કે લક્ષ્ય સિદ્ધિના અવભાવથી કે હતાશા કે વૈફલ્ય અનુભવે છે. કારણ કે તેની લક્ષ્ય સિદ્ધિના માર્ગમાં કેટલાંક અવરોધરૂપ પરિબળો ભાગ ભજવે છે.

અનુકૂલનને અવરોધક પરિબળો

(1) **વ્યક્તિગત મર્યાદાઓ :** જેમાં વ્યક્તિની વ્યક્તિગત મર્યાદાઓ અવરોધક નીવડે છે. જેમ કે શારીરિક ખોડખાંપણ કે વિકલાંગતા, માનસિક પછાતપણું મંદબુદ્ધિ જેવા અવરોધો નડે છે.

(2) **પરિસ્થિતિજન્ય અવરોધો :** આમાં વ્યક્તિને પરિસ્થિતિઓ કે સંઘર્ષોનો સામનો કરવો પડે છે. સામાજિક પરિબળો, આર્થિક પછાતપણું નૈતિક અવરોધો કે સ્થાપિત મૂલ્યો સાથેના સંઘર્ષો, કૌટુંબિક મર્યાદાઓ તેમજ વારંવાર કેટલાક વિપરીત સંજોગો ઊભા થતાં વ્યક્તિ પોતાની લક્ષ્યસિદ્ધિને પહોંચી શકતી નથી. આ ઉપરાંત ધરતીકંપ કે કુદરતી આફતો પણ વ્યક્તિની જરૂરિયાતની પૂર્તિ સામે અવરોધક સાબિત થાય છે. આ ઉપરાંત રાજકીય ઊથલ–પાથલ કે રાજકીય નીતિનિયમો પણ વ્યક્તિની ઇચ્છાપૂર્તિ સામે અવરોધો ઊભા કરે છે.

(3) **પ્રેરણાસંઘર્ષ :** આમાં વ્યક્તિની એક પ્રબળ પ્રેરણાનો અન્ય પ્રેરણા સાથે સંઘર્ષ થાય છે. આમાંથી કઈ પ્રેરણાને પ્રાધાન્ય આપવું કે અગ્રતાક્રમ આપવો તેની મૂંઝવણમાં વ્યક્તિ મૂકાય છે. આ સમયે વ્યક્તિને સંઘર્ષનો મુકાબલો કરવો પડે છે. વ્યક્તિની શરૂઆતના કે લક્ષ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં આવા અનેક અવરોધો આવે છે. તેથી વ્યક્તિ મુંઝાઈ જાય છે. તેનો માર્ગ કંટકછાયો બની જાય છે. આ બધા અવરોધોને કેટલીકવાર વ્યક્તિ પોતાની ઇચ્છાશક્તિ કે સંકલ્પના શક્તિથી પાર કરી લક્ષ્યપ્રાપ્તિ સુધી પહોંચી જાય છે. તો તે સમાજને હાનિરૂપ નીવડતી નથી. અને જો તે પોતાનુ વૈકલ્પિક લક્ષ્ય સિદ્ધ કરી શકે તો મુશ્કેલીઓ નથી, અને તે સહેલાઈથી સમાયોજન કે અનુકૂલન સાધી શકે છે.

આમ છતાં, પોતાની સમગ્ર શક્તિઓ અને ઇચ્છાશક્તિ છતાં પોતાનું લક્ષ્યાંક વ્યક્તિ સિદ્ધ કરી શકતી નથી, ત્યારે વ્યક્તિ માનસિક તનાવ કે દબાણ અનુભવે છે. તેથી તે સંઘર્ષમય પરિસ્થિતિમાં મુકાય છે. અને લાંબાગાળે તે હતાશાનો ભોગ બને છે. આનાથી વ્યક્તિ કયારેક વિપથગામી બની જાય

છે, અને તે પરાનુકૂલન કે દુરાનુકૂલનનો ભોગ બને છે. આવી વ્યક્તિનું વર્તન સમસ્યાત્મક બની જાય છે અને તે પોતાને અને સમાજને હાનિકારક તેવા પ્રકારના વર્તન કરે છે. હવે, આપણે સમાયોજિત કે અનુકુલિત વ્યક્તિઓનાં લક્ષણો જોઈશું.

અનુકૂલન સાધનારી વ્યક્તિનાં લક્ષણો

અનુકૂલન એ વ્યક્તિની વૈયક્તિક સિદ્ધિ છે. અનુકૂલન એટલે વ્યક્તિ પોતાને વિવિધ ક્ષેત્રે સોંપાયેલાં કાર્યો કે ફરજો. વિવિધ સંજોગોમાં કેવી કાર્યક્ષમતાથી નિભાવે છે તે વ્યક્તિ પોતાની વ્યક્તિગત ફરજો સંતોષકારક રીતે બજાવતી હોય અને સાથે સાથે સમાજની સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ સામાજિક સભાનતાની સાથે યોગ્ય રીતે વહન કરતી હોય તે વ્યક્તિ સામાજિક રીતે અનુકૂલન સાધેલી વ્યક્તિ કહી શકાય.

અનુકૂલન સાધેલી વ્યક્તિ સંપૂર્ણ રીતે કેવી હશે, તેનો સર્વસામાન્ય માપદંડ નિશ્ચિત થઈ શકે તેમ નથી. કારણકે વિવિધ સંજોગોમાં સામાજિક, સાંસ્કૃતિક, આર્થિક કે નૈતિક ભિન્નતાઓ પ્રવર્તે છે. દરેક પેઢીઓ અને તેમના વારસામાં પણ અંતર હોય છે. આમ છતાં, સર્વગ્રાહી રીતે વિચારતાં અનુકૂલિત વ્યક્તિનાં સર્વસામાન્ય લક્ષણો નીચે મુજબ ગણાવી શકાય.

(1) **શારીરિક સ્વાસ્થ્ય :** અનુકૂલન સાધનારી વ્યક્તિનું શરીર સુદૃઢ અને નિરામય હોવુ જોઈએ. તે સર્વ પ્રકારના રોગમાંથી મુક્ત હોય. યોગ્ય આહાર વિહારી અને મનોનિગ્રહી અને સંયમી હોય. કોઈપણ પ્રકારની બીમારીથી પીડાતી ન હોય. શિરોવેદના, અલ્સર, પેટનાં દર્દો કે અપચો જેવા રોગોથી મુક્ત હોય. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની અસરો કેટલીકવાર માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ પડે છે, તેથી વ્યક્તિની શારીરિક નિરામયતા હોવી જરૂરી છે.

(2) **મનોવૈજ્ઞાનિક સંતુલન :** વ્યક્તિ શારીરિક ઉપરાંત માનસિક રીતે પણ સ્વસ્થ હોવી જઈએ. તે કોઈ માનસિક બીમારીનો ભોગ બનેલી ન હોય. તેનુ મન સર્વ પ્રકારની ગ્રંથિઓથી મુક્ત હોવું જોઈએ. તે હતાશા કે વૈફલ્યનો ભોગ બનેલી ન હોય, દિવાસ્વપ્નોમાં રાચતી ન હોય, આવી વ્યક્તિ સમાજમાં સહેલાઈથી અનુકૂલન સાધી શકે છે.

(3) **કાર્યક્ષમતા :** જે વ્યક્તિ પોતાના વ્યાવસાયિક કૌશલ્યોનો અને સામાજિક શક્તિઓનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી શકે છે, તે સારી રીતે અનુકૂલન સાધી શકે છે.

(4) **સામાજિક સ્વીકૃતિ :** સમાયોજિત વ્યક્તિને સામાજિક સ્વીકૃતિ મળે છે. જે વ્યક્તિ સામાજિક સ્વીકૃતિ પામે છે તે સામાજિક પ્રતિષ્ઠા અને સામાજિક સલામતી પણ સારી રીતે મેળવી શકે છે. આવી વ્યક્તિઓ સાનુકૂલિત વ્યક્તિઓ કહી શકાય. જે વ્યક્તિ સામાજિક પરંપરાઓ, સામાજિક આચાર–વિચારો, સામાજિક માન્યતાઓ, સામાજિક આદર્શો, અને મૂલ્યોનું અનુસરણ કરે છે, તે સમાજમાં સારી રીતે અનુકૂલન સાધી શકે છે. જે વ્યક્તિ પોતાની લક્ષ્યપ્રાપ્તિ સમાજને અમાન્ય એવા વિપરીત માર્ગોથી કરે છે તે વ્યક્તિ અસામાજિક અપાનુકૂલિત બને છે. આમ, સાનુકૂલિત વ્યક્તિ સારી રીતે સમાયોજન સાધી શકે છે.

અપાનુકૂલન

અનુકૂલન અને પરાનુકૂલન (mal–adjustment) વચ્ચે તફાવત છે. વ્યક્તિ પોતાની આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ કરી ન શકતાં તંગદિલી અનુભવે છે. તે હતાશ થાય છે અને સંઘર્ષ કરે છે. જ્યારે તે પોતાની લક્ષ્યપ્રાપ્તિ કરી શકતી નથી, ત્યારે તે વિપથગામી બને છે અને પરાનુકૂલિત બને છે. તે પોતાની જાત સાથે, પરિસ્થિતિ સાથે કે સમાજની વ્યક્તિઓ સાથે સામંજસ્ય સાધી શકતી નથી. આવી વ્યક્તિઓ પરાનુકૂલિત વ્યક્તિઓ કહેવાય છે. ખાસ કરીને તરુણાવસ્થાનાં તરુણો કે તરુણીઓ પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ ન થતાં પરાનુકૂલન સાધે છે. સમાજ સામે વિદ્રોહ કરે છે અને તેમની કેટલીક ગંભીર વર્તન સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. વર્ગખંડમાં શિક્ષક જો યોગ્ય નિરીક્ષણ કરે તો આવાં બાળકોને જુદાં તારવી શકે છે. પરાનુકૂલિત વ્યક્તિનાં લક્ષણોને નીચે પ્રમાણે વિભાજિત કરી શકાય :

પરાનુકૂલિત વ્યક્તિનાં લક્ષણો

(1) **શારીરિક લક્ષણો :** આવાં બાળકો ખાસ કરીને બોલવામાં અચકાય છે, તોતડાપણું, ચહેરાની વિકૃતિ, નખ કરડવા, પગ વારંવાર હલાવવા, બેચેનીમાં સરી પડવું, ટચાકા ફોડવા, વારંવાર ઊલટીઓ થવી વગેરે લક્ષણો ગણાવી શકાય.

(2) **વર્તનદોષો :** આક્રમક સ્વભાવ, જૂઠું બોલવું, મારામારી કરવી, અભ્યાસ તરફ બેદરકારી રાખવી, ગમે તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી, જાતીય છેડછાડ કરવી વગેરે.

(3) **સાંવેગિક લક્ષણો :** વધુ પડતા ચિંતાગ્રસ્ત રહેવું, ડર લાગવો, ભયભીત થઈ જવું, લઘુતાગ્રંથિથી પીડાવું, અન્ય લોકો તરફ નફરત કરવી, વધુ પડતું બીકણપણું, વારંવાર ગુસ્સે થઈ જવું, સંઘર્ષ વહોરી લેવો, સતત માનસિક તાણ અનુભવવી.

આ બધાં લક્ષણો પરાનુકૂલિત વ્યક્તિનાં કહી શકાય. કેટલાક મનોવિજ્ઞાનીઓએ પરાનુકૂલનનાં નીચેનાં કારણો ગણાવ્યાં છે.

પરાનુકૂલનનાં કારણો

કેટલાક મનોવિજ્ઞાનીઓએ વ્યક્તિમાં પરાનુકૂલન અંગેના સંભવિત કારણોનું સંશોધન કર્યું છે. કેટલાક વર્ગખંડના શૈક્ષણિક અનુભવોનો પણ તેમાં સમાવેશ કર્યો છે. ખાસ કરીને બાળકોમાં હતાશા અને વૈફલ્યને પરિણામે પરાનુકૂલન પેદા થાય છે, તેમાં નીચેનાં કારણોને જવાબદાર ગણાવી શકાય.

- લક્ષ્યપ્રાપ્તિ કે સિદ્ધિ સુધી પહોંચવામાં નિષ્ફળતા
- સતત ચિંતાની લાગણી
- વિષમ સંજોગો અને પરિસ્થિતિઓ
- મા–બાપોનું બાળકો તરફનું કઠોર અને રૂક્ષ વલણ
- બાળકો પાસેથી સિદ્ધિ માટેની વધુ પડતી અપેક્ષાઓ
- મા–બાપ અને શિક્ષકોના ઠપકાનો ડર

- બાળકનાં માતા–પિતાની નિમ્ન આર્થિક સામાજિક સ્થિતિ
- લઘુતાભાવ
- શારીરિક કે માનસિક વિકલાંગતા
- એકાકીપણું, એકલવાયો ઉછેર
- વ્યક્તિનો નિમ્ન સામાજિક આર્થિક દરજ્જો
- વડીલો અને શિક્ષકો દ્વારા સતત ઉપેક્ષા
- ભયજનક પરિસ્થિતિ અને સંજોગોનું નિર્માણ
- માનસિક તનાવ

અપાનુકૂલનમાં બાળકોની અસંતૃપ્ત માનસિક સ્થિતિ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેની આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ થતી નથી ત્યારે તે સતત માનસિક તનાવનો ભોગ બને છે. આવશ્યકતાઓનો ઉદ્‌ગમ થતાં અને તે ન સંતોષાતા તે માનસિક તંગદિલીનો ભોગ બને છે. માનસિક તંગદિલી એટલે એવી અવસ્થા કે જે પ્રાણીને પોતાની ઉત્તેજિત અવસ્થાનો અંત લાવવા માટે કોઈ કાર્ય કરવા માટે પ્રેરણા આપે છે. સામાન્ય રીતે આવી તંગદિલીના નિવારણ માટે નીચેની પદ્ધતિઓ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

તંગદિલી નિવારણની પદ્ધતિઓ

સામાન્યતઃ માનસિક તંગદિલી ઘટાડવા માટે પ્રથમ ઔપચારિક રીતે પ્રત્યક્ષ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. માનસિક તંગદિલીનાં કારણો, તેનાં અવરોધક પરિબળો જાણી, તેના ઉપાયોની શોધ કરવી જોઈએ.

(1) **પ્રત્યક્ષ ઉપાયો :** લક્ષ્યપ્રાપ્તિ માટે નીચેની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી માનસિક તંગદિલી દૂર કરી શકાય છે.

(2) **અવરોધક પરિબળોનું નિવારણ :** ક્યાં કારણોથી કે પરિબળોથી વ્યક્તિ માનસિક તંગદિલીનો ભોગ બની જાય છે તે કારણો કે અવરોધોને ઓળખીને જો તેમનું નિવારણ કરવામાં આવે અને તે દૂર કરવાના ઉચિત પ્રયાસો કરવામાં આવે તો માનસિક તંગદિલી સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે.

(3) **વૈકલ્પિક ઉપાયોની વિચારણા :** જો અવરોધક કારણો કે પરિબળોનું નિવારણ શક્ય ન હોય તો આ બીજો ઉપાય છે. તે કારણોને બાજુ પર રાખી માનસિક તંગદિલી ઘટાડવાના વૈકલ્પિક ઉપાયો કે માર્ગોની શોધ કરવી જોઈએ. જેમકે બાળકોને સારી શાળામાં પ્રવેશ ન મળે તો અન્ય શાળામાં પ્રવેશ અપાવવામાં આવે છે. જો એક નિશ્ચિત લેખકનાં પુસ્તકો ઉપલબ્ધ ન હોય તો તેના સમકક્ષ બીજા લેખકનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરી ચલાવી લેવામાં આવે છે. કોઇ ચોક્કસ વિસ્તારમાં ઘર ન મળે તો બીજા વિસ્તારમાં શોધી કાઢવામાં આવે છે.

(4) **પરિસ્થિતિનો ઉકેલ :** આમાં પ્રત્યક્ષ રીતે વ્યક્તિ પરિસ્થિતિનું યોગ્ય નિરીક્ષણ કરી, પરિસ્થિતિનું બરાબર અવલોકન કરે છે. ત્યારબાદ પરિસ્થિતિનું પૃથક્કરણ કરીને પોતાના અનુભવોને આધારે તંગદિલીમાંથી છુટકારો મેળવવાનો પ્રયાસ કરે છે. જેમકે પોતાને અંગ્રેજી વિષય શીખવામાં ક્યાં મુશ્કેલી પડે છે. તેનાં કારણો શોધી તેને હલ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આથી માનસિક તંગદિલીમાં રાહત અનુભવાય છે

આ રીતે પણ વ્યક્તિનાં માનસિક તંગદિલી જો હળવી ન થાય, તો તે માનસિક તંગદિલીમાંથી માર્ગ મેળવવા માટે અન્ય પરોક્ષ ઉપાયો યોજે છે.

3. ઘર અને શાળામાં અનુકૂલન

તરુણાવસ્થાને "તોફાન અને તાણ"ની અવસ્થા (Period of Storm and Stress) કહેવામાં આવે છે. આ અવસ્થામાં તરુણ તથા તરુણી ઝડપી શારીરિક, સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિવર્તનો અનુભવે છે. તરુણ–તરુણીઓના માનસિક જીવનમાં આ અવસ્થા દરમિયાન ક્રાંતિકારી પરિવર્તનો આવે છે. તે ઘર, શાળા અને સમાજ સાથેનો તાલ ગુમાવી બેસે છે. સામાજિક સંસ્થાઓ સાથે અને ખાસ કરીને પરિવાર સાથે તે કેટલીકવાર ઘર્ષણ અનુભવે છે. આ સમયે ઘર અને શાળા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ ઘડતર તથા પર્યાવરણ સાથે અનુકૂલન સાધવા માટેનાં બે મહત્ત્વના આધારસ્તંભો છે.

ઘરમાં અનુકૂલન

તરુણ–તરુણીઓનાં વ્યક્તિત્વ ઘડતર, અનુકૂલન ક્ષમતા તથા શૈક્ષણિક સિદ્ધિનો વિચાર કરીએ ત્યારે કુટુંબનું આર્થિક–સામાજિક સ્તર, કુટુંબનું બંધારણ, કુટુંબની શિક્ષણ પ્રત્યેની અભિમુખતા, માતા–પિતાનું બાળકોના શિક્ષણ પ્રત્યેનું વલણ વગેરે બાબતોનો સમાવેશ કરવો પડે. આ પ્રત્યેક બાબત બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસ, અનુકૂલન ક્ષમતા તથા સિદ્ધિ પર પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે અસર કરે છે.

ઘરમાં તરુણ–તરુણીઓનાં વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે પરિવાર અને મુખ્યત્વે માતા–પિતા મહત્ત્વનાં સહાયક પરિબળો છે. તરુણોનો વિકાસ તથા અનુકૂલન ક્ષમતા તરુણો સાથે માતા–પિતાની વર્તન તરેહ તથા માતાપિતા અને તરુણો વચ્ચેનાં સંબંધોની તરેહ પર આધારિત છે. **એલ્ડરે** (1962) માતા–પિતાની સાત વર્તન તરેહો રજૂ કરી છે, અર્થાત્ મા–બાપના તરુણો સાથેના વર્તનને સાત ભિન્ન કક્ષાઓ આપી શકાય.

(1) **આપખુદી વર્તન તરેહ :** મા–બાપ સંપૂર્ણ સત્તા પોતાનાં હાથમાં રાખે છે. તરુણને પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાની કે નિર્ણય લેવાની તક આપવામાં આવતી નથી.

(2) **સત્તાવાહી વર્તન તરેહ :** તરુણ પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરી શકે અથવા સૂચનો કરી શકે પણ આખરી નિર્ણય હંમેશા માતા-પિતા જ કરે છે.

(3) **લોકશાહી વર્તન તરેહ :** માતા-પિતા અને તરુણ વચ્ચે મુક્ત ચર્ચા થાય છે. તરુણો કેટલાક નિર્ણય લે છે, છતાં મા–બાપની મંજૂરીની જરૂર રહે છે.

(4) **સમતુલિત વર્તન તરેહ :** તરુણના વર્તન અંગે મા-બાપ અને તરુણ નિર્ણય લેવાની બાબતમાં સમાન અધિકાર ધરાવે છે.

(5) **ઉદાર વર્તન તરેહ :** તરુણના વર્તન અંગે નિર્ણય લેવામાં તરુણ પોતે વધારે સક્રિય હોય છે, પરંતુ મા–બાપના અભિપ્રાયને પણ આદર આપવામાં આવે છે.

(6) **હસ્તક્ષેપ રહિત વર્તન તરેહ :** તરુણ માતા-પિતાની ઇચ્છાઓ અવગણવા સંપૂર્ણ મુક્ત હોય છે. તરુણ પોતાના વર્તન અંગે આખરી નિર્ણય લેવામાં સંપૂર્ણ સત્તા ધરાવે છે.

(7) **અવગણનાત્મક વર્તન તરેહ :** માતા–પિતાએ તરુણના વર્તનને નિયંત્રિત કરવા કે દિશાસૂચન કરવાનો પ્રયત્ન છોડી દીધો હોય છે.

આ પ્રકારનાં વર્તન તરેહોમાં મા–બાપનું વલણ, માન્યતાઓ, બાળકો અંગેની સમજ, તેનામાં સંતોષ, વૈફલ્યો અને લાગણીઓ વ્યક્ત થાય છે.

આશુબેલ, મોન્ટેમેયર અને સ્વાજિયન (1977)ના વિચારો અનુસાર માતા–પિતા અને તરુણો વચ્ચેના સંબંધોની ત્રણ દિશાઓ છે :

(1) **રક્ષણ–બચાવ કરવો :** જ્યારે મા–બાપ પોતાનાં તરુણોનો વધારે પડતો બચાવ કરે છે ત્યારે તરુણમાં પોતાના સ્વતંત્ર નિર્ણય લેવાની શક્તિનો અભાવ જોવા મળે છે; જ્યારે ઓછો બચાવ કરે છે ત્યારે તે પોતાની જાતને અસલામત, ત્યજાએલ, સ્વ–ખ્યાલના અભાવવાળા અને માતા–પિતા અને સમાજ પ્રત્યે ખુલ્લી દુશ્મનાવટ અનુભવે છે.

(2) **પ્રભાવી વલણ :** જ્યારે મા–બાપ તરુણો પ્રત્યે વધારે પડતું પ્રભાવી વલણ દાખવે છે ત્યારે તરુણ ભીરુ અને હાજી હા કરનાર બને છે; જ્યારે ઓછું પ્રભાવી વલણ દર્શાવે છે ત્યારે તે પોતાના મૂલ્ય અંગે અચોક્કસ બને છે.

(3) **સ્વીકૃતિ – કદર :** જો માબાપના તરુણનાં કાર્યોની કદર વધારે પડતી કરે તો તેઓ મિજાજી બને છે અને ઓછી કદર કરે તો તેઓ બીજા સાથે ઉષ્માભર્યા સંબંધો સ્થાપી શકતા નથી.

આમ, તરુણના ઘડતર પર અસર કરનાર સૌથી મહત્ત્વનું પરિબળ તરુણ અને તેના માતા–પિતા વચ્ચેનાં સંબંધો છે. બાલ્યવસ્થામાં માતા–પિતા તરફથી પ્રેમ મળે તો તેની સ્પષ્ટ અસર તરુણનાં વર્તનમાં જણાય છે. જો તરુણના માતા–પિતા તરુણને સતત ઉદાર અને નિઃસ્પૃહ ભાવે પ્રેમ કરતા હોય; તરુણનું એક સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ છે તેઓ સ્વીકાર કરી તે પ્રકારે વર્તન કરતા હોય; તથા તેનાં પોતાનાં

એક સ્વતંત્ર વ્યક્તિ તરીકે હકો તથા જવાબદારીઓ છે તેવું માનતા હોય તો તરુણ તેમને માતા–પિતા તરીકે પ્રેમ અને આદર કરે છે તથા તરુણના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ શ્રેષ્ઠ પ્રકારનો થાય છે.

લોકશાહી વર્તન તરેહવાળાં ઘરોમાં તરુણોને અનુકૂલનના પ્રશ્નો ખૂબ ઓછા હોય છે. તેઓ તેનાં માતા–પિતા સાથે નજીકના સંબંધો અનુભવી શકે છે અને વૈફલ્ય ઓછું અનુભવે છે. તેઓને સામાજિક ભાગીદારીમાં અવરોધ અને નિષેધને બદલે માર્ગદર્શનને કારણે તેઓની સામાજિક વિકાસની સ્થિતિ સારી હોય છે. ઉષ્માભર્યા પરસ્પર વિશ્વાસ અને સ્વીકારના સાતત્યથી તેનો અહમ્ પ્રબળ બને છે.

પરંતુ, જો માતા–પિતા આનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારનું તરુણ સાથે વર્તન કરે તો તરુણનાં વિકાસ તથા અનુકૂલન ક્ષમતા પર વિપરીત અસર પડે છે. બાળપણમાં નકારાત્મક અનુભવો લઈને તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશેલ તરુણ તેના પરિવારજનો તથા માતા–પિતા સાથે અનુકૂલન સાધવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશેલ તરુણ અથવા તરુણી તેના પરિવારજનો અથવા માતા–પિતા સાથે મંતવ્યોમાં, આદર્શો તથા વલણોમાં મતભેદ ધરાવે તો તેને અનુકૂલન કેળવવા સંદર્ભે વધુ પ્રમાણમાં સમસ્યાનો સામનો કરવો પડે છે. જો માતા–પિતા અને તરુણ એક–બીજાના પરિપ્રેક્ષ્ય સમજવાનો પ્રયત્ન ન કરે તો આ સંઘર્ષનું નિવારણ કરી શકાતું નથી, જેના પરિણામે તરુણ તેના પરિવાર અથવા માતા–પિતાથી અંતર કેળવે છે. આ પરિસ્થિતિમાં માતા–પિતાની સૂઝ–સમજ તેમના પુત્ર અથવા પુત્રીને યોગ્ય માર્ગદર્શન અને દિશાનિર્દેશ કરવા માટે સહાયક નીવડે છે.

ઘણાં બધાં પરિવારોમાં બાળગુનેગારો અથવા નિયંત્રિત ન કરી શકાય તેવા તરુણો હોય છે. આવા તરુણો તેમના પરિવાર અને માતા–પિતા સાથે અત્યંત નકારાત્મક સંબંધો ધરાવે છે, તથા સામાજિક સંપર્ક ધરાવતા નથી. તરુણનાં પરિવારનું પર્યાવરણ પણ તેના અનુકૂલન અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર અસર કરે છે જેનું મુખ્ય કારણ તરુણોમાં આવતી પુખ્તતા તથા આસપાસના પર્યાવરણમાંથી પ્રાપ્ત થતાં અનુભવો છે. **(બર્નડ, 1971).**

તરુણોના સામાજિક લક્ષણોના વિકાસ પર જેટલી અસર તેના માતા–પિતાના વ્યવહારની છે તેટલી જ અસર તેનાં ભાંડુઓમાં તેનો ક્રમ અને ભાંડુઓની જાતીયતાની છે. જે બાળકને મોટાભાઈ હોય તેના કરતાં જેને મોટી બહેન હોય તે બાળક વધારે

પરતંત્ર તથા પાછળમતીયું હોય છે. જેને માત્ર બહેનો હોય તેના કરતાં માત્ર ભાઈઓ હોય તે બાળક વધારે સક્ષમ, મહત્ત્વાકાંક્ષી અને ઉત્સાહી હોય છે.

અસમાન જાતિના બે બાળકોમાં પ્રથમ બાળક, સમાન જાતિના બે બાળકો પૈકીના પ્રથમ બાળક કરતાં વધારે ઈર્ષા, બીજાને આકર્ષવાનું વલણ અને નેતાગીરીની ઉચ્ચ કક્ષા ધરાવે છે. આ પ્રકારની જોડીઓમાં બીજા ક્રમનું બાળક વિરુદ્ધ પ્રકારનાં લક્ષણો ધરાવે છે. મોટી બહેનવાળા છોકરો કરતાં નાની બહેનવાળો છોકરો સ્પષ્ટ રીતે વધારે ઈર્ષા અને નેતાગીરી ધરાવે છે.

આમ, તરુણના વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને અનુકૂલન ક્ષમતાના વિકાસમાં તેનાં કુટુંબના તમામ સભ્યો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે અસર કરે છે. આથી તરુણના વર્તનને સમજવા માટે તેના માતા–પિતાના તરુણ સાથેના સંબંધો અને ભાંડુઓમાં તેનાં સ્થાનનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી બને છે.

બાળકો સાથે માતા–પિતાના વ્યવહારથી બાળકોમાં જે વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો વિકાસ પામે છે તે તેઓની અધ્યયન ક્ષમતા પર કરે છે. માતા–પિતા અને ભાંડુઓનું પ્રેમાળ, હૂંફભર્યું અને આદરપૂર્વકનું વર્તન બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ, પ્રેરણા, અનુકૂલન ક્ષમતા અને ઉત્સાહનું સિંચન કરે છે. પરિણામે તેઓ વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં અનુકૂલન કેળવી અધ્યયન માટે વધુ તત્પર અને પ્રયત્નશીલ બને છે, જે તેઓને ઉચ્ચ સિદ્ધિ મેળવવામાં મદદ કરે છે. ઘણા બધા સંશોધકોએ પરિવારના પર્યાવરણનું તરુણનાં અનુકૂલન અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પરની અસરના અભ્યાસો હાથ ધર્યા છે. પોલ(1996)નાં સંશોધન દર્શાવે છે કે સાંવેગિક રીતે વિક્ષિપ્ત થયેલ પરિવારમાં ઘર્ષણનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. પોલ (1988)ના સંશોધન દર્શાવે છે કે, સફળતા પ્રાપ્ત વિદ્યાર્થીના પરિવારોમાં ઉચ્ચ કક્ષાનું પારિવારિક સંગઠન તથા એકતા જોવા મળી હતી, જેની અસર વિદ્યાર્થીઓની અનુકૂલન ક્ષમતા અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર જોવા મળી. સ્ટિવેન (1990) તેના સંશોધન દ્વારા દર્શાવ્યું કે, પારિવારિક ભાવાવરણ અને શાલેય સિદ્ધિ વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ જોવા મળ્યા. વ્હાઈટહેડ તથા ડેબોરાહ (1991)ના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું કે, પરિવારનાં પર્યાવરણ પર સાંસ્કૃતિક અસરોનાં કારણે અધ્યેતાની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર સકારાત્મક અસર જોવા મળે છે. નહીરાલ તથા અન્યો (1985)ના અભ્યાસે દર્શાવ્યું કે, પરિવારના વર્તનમાં આવેલ પરિવર્તનો અધ્યેતાના સામાજિક અનુકૂલન પર અસર કરે છે.

શાળામાં અનુકૂલન

પ્રત્યેક બાળકમાં સામાજિકીકરણના વિકાસ માટે શાળા એક મહત્ત્વની સંસ્થા છે. બાળકના ઘર પછી બહારના વિશ્વ સાથેના બાળકના સંપર્ક માટે શાળા પ્રથમ સંસ્થા છે. લગભગ 12 વર્ષ અથવા તેનાથી પણ વધુ વર્ષો બાળક શાળામાં પસાર કરે છે. આ વર્ષો દરમિયાન બાળક દરરોજ 5 થી 7 કલાક શાળામાં પસાર કરે છે અને આ સમય દરમિયાન બાળક શાલેય ભાવાવરણથી અસર પામે છે અને અધ્યયન કરે છે. આમ, શાળા બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે મહત્ત્વનો આધારસ્તંભ પૂરો પાડે છે.

શાળામાં તરુણ વિદ્યાર્થીઓ માટે ઘણા બધા પ્રકારના અનુકૂલનના પ્રશ્નો ઉદ્‌ભવે છે. પ્રત્યેક શાળામાં વર્ષ દરમિયાન વર્ગ બદલાય છે, શિક્ષકો બદલાય છે, શાળા તથા વર્ગના નિયમો બદલાય છે, શાળા તથા વર્ગ પ્રણાલિકાઓમાં પરિવર્તન આવે છે, શિક્ષકો અને સાથીમિત્રોની અપેક્ષાઓ બદલાય છે, અભ્યાસક્રમ બદલાય છે, અભ્યાસક્રમ માટેની તૈયારીની તરેહમાં પરિવર્તન આવે છે. આ ઉપરાંત સાથી મિત્રોમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. આટલાં બધાં પરિવર્તનો સાથે જે તરુણ વિદ્યાર્થી અનુકૂલન સાધી શકે તે ઉચ્ચ સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

શાળામાં તરુણોનાં અનુકૂલનને મુખ્યત્વે તરુણોની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ અથવા પ્રગતિ સાથે સંબંધિત માનવામાં આવે છે, પરંતુ શાળામાં તરુણોનાં અનુકૂલનને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ અથવા પ્રગતિ સાથે–સાથે તરુણોનું શાળા પ્રત્યેનું વલણ, ચિંતાતુરતા, એકલવાયાપણું, સામાજિક સહાય, તથા શૈક્ષણિક અભિપ્રેરણના સંદર્ભમાં પણ વિચારવું જોઈએ.

સંશોધકો અનુસાર શાળામાં તરુણ વિદ્યાર્થીઓની આંતરવ્યક્તિક સંબંધો તરુણ વિદ્યાર્થીઓનાં શૈક્ષણિક અભિપ્રેરણાને અસર કરે છે. કોનેલ તથા વેલબોર્ન (1999)ના મતાનુસાર તરુણ અધ્યેતાની તેનાં અધ્યાપક તથા સાથીમિત્રો સાથેનાં સંબંધ અત્યંત શક્તિશાળી પ્રેરક છે. રીયાન તથા પોવેલસન (1991)ના મતે શાળામાં તરુણ અધ્યેતાને અધ્યયન માટેનો યોગ્ય સંદર્ભ મળે તો તે અસરકારક અધ્યયન કરવા માટે પ્રેરાય છે, અને જેના પરિણામે તે શાલેય ભાવાવરણ, પ્રક્રિયાઓ તથા અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે અસરકારક સહભાગિતા કેળવે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે, શાળામાં

તરુણ અધ્યેતાનું એકીપણું તથા સામાજિક અસંતોષ શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર નકારાત્મક અસર ઉપજાવે છે. (ગોલાનાકી તથા કેલાન્તઝી – અઝીઝી, 1999). આ ઉપરાંત શાળામાં તરુણ અધ્યેતા દ્વારા અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે કરવામાં આવતી મિત્રતા પણ શાલેય અનુકૂલનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ન્યૂમેન (2000)ના મંતવ્ય અનુસાર, શાલેય ભાવાવરણમાં તરુણ અધ્યેતાને અનુકૂલન સાધવામાં મિત્રતા મદદરૂપ નીવડે છે. શાળામાં તથા વર્ગખંડમાં વિવિધ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે તરુણ અધ્યેતા તેમના મિત્રોનો એક સ્ત્રોત તરીકે ઉપયોગ કરી શકે છે. આમ, તેઓ વિવિધ – પરિસ્થિતિઓનો સામનો એક સાથે મળીને કરે છે જે તેમની સિદ્ધિ તથા સ્વ–કાર્યસાધકતામાં વધારો કરે છે. શાળામાં તરુણ અધ્યેતા દ્વારા બનાવવામાં આવેલ મિત્રો શૈક્ષણિક સિદ્ધિના સ્તર, શૈક્ષણિક સિદ્ધિ હાંસલ કરવા માટેની પ્રતિબદ્ધતા તથા કૌશલ્યો તથા પડકારરૂપ પરિસ્થિતિઓનાં સંદર્ભમાં પ્રાથમિકતા આપવી વગેરે બાબતોમાં એકસરખો અભિગમ ધરાવે છે જે તેઓને એક–બીજાની સાથે રહીને સમસ્યાયુક્ત તથા પડકારજનક પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે અભિપ્રેરિત કરે છે. બ્રેન્ડ તથા કિફે (1992 અને 1996)ના મંતવ્ય અનુસાર, શાળામાં તરુણ અધ્યેતા દ્વારા કરવામાં આવતી મિત્રતા બે પ્રકારે એક–બીજા મિત્રને અસર કરે છે : (1) તરુણ અધ્યેતા તેના મિત્રોનાં વર્તન, વલણ તથા અન્ય લાક્ષણિકતાઓથી અસર પામે છે અને (2) તરુણ અધ્યેતા મિત્રતાની ગુણવત્તાથી વધુ અસર પામે છે. સકારાત્મક અને આત્મીય મિત્રતા તરુણ અધ્યેતાને શાળામાં રચનાત્મક અનુકૂલન સાધવામાં સહાયક નીવડે છે.

4. અનુકૂલન પર અસરકરતાં પરિબળો

અનુકૂલન પર અસરકરતાં પરિબળો આ મુજબ છે.

(1) **નબળું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય :** બાળક શરીરે નબળું હોય, શારીરિક રીતે સ્વસ્થ ન હોય. વારંવાર બિમારીનો ભોગ બનતું હોય એવું બાળક અપાનુકૂલન અનુભવે છે.

(2) **જરૂરિયાતો ન સંતોષાવી :** જો બાળકની મૂળભૂત જરૂરિયાતો ન સંતોષાય તો તે તંગદીલી અનુભવે છે. તેનું ધ્યેય ન સંતોષાય તો તે હતાશા અનુભવે છે, ચિંતા અનુભવે છે. જ્યારે વિષમ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે તે અપાનુકૂલન અનુભવે છે.

(3) **કુટુંબની નબળી આર્થિક – સામાજિક સ્થિતિ :** કુટુંબની આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોય, તે સામાજિક રીતે પછાત હોય ત્યારે તેની ઘણી જરૂરિયાતો સંતોષાતી નથી. પરિણામે તે અનુકૂલનની સમસ્યાઓ અનુભવે છે.

(4) **પ્રેમનો અભાવ :** ઘરનું વાતાવરણ કંકાશમય હોય, માતા-પિતા અંદરો અંદર ઝગડતાં હોય, પિતા વ્યસની હોય, બાળકને ઘરમાં માતા-પિતાનો પ્રેમ ન મળતો હોય ત્યારે બાળક અનુકૂલન સમસ્યા અનુભવે છે.

શાળામાં શિક્ષકો અતિશય કડક હોય. વિદ્યાર્થીઓ સાથે તેમનો વ્યવહાર રુક્ષ હોય ત્યારે પણ તે અપાનુકૂલન અનુભવે છે.

(5) **માનસિક તણાવ :** બાળક વિવિધ કારણોસર માનસિક તણાવ અનુભવતું હોય, લઘુતાગ્રંથિથી પિડાતું હોય, ઘરમાં એકલવાયાપણાનો અનુભવ કરતું હોય, માતા-પિતા અને શિક્ષકોથી હંમેશાં ડરનો અનુભવ કરતું હોય તો પણ તે ચિંતાની લાગણી અનુભવે છે. પરિણામે અનુકૂલન સાધી શકતું નથી.

5. મનોવૈજ્ઞાનિક સમાધાન પદ્ધતિ

હતાશા, તણાવ, ચિંતાઓ વગેરેનું મનોવૈજ્ઞાનિક સમાધાન એ ઉત્તમ પદ્ધતિ છે. જીવનમાં વ્યક્તિને ઘણી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. જીવનમાં ઘણી નિષ્ફળતાઓ મળે છે. આ સમયે સમસ્યાનો ઉકેલ મનોવૈજ્ઞાનિક સમાધાન છે. ઊંચાઈ ઓછી હોય, ચામડીનો રંગ શ્યામ હોય, કોઈ કુદરતી ખોડ-ખાંપણ હોય, તે કુદરત સર્જિત છે. પરંતુ જીવનમાં અન્ય સફળતાઓ દ્વારા તેનું સમાધાન કરી શકાય છે. વિશ્વનાં ઘણાં પાત્રો વિષમ પરિસ્થિતિ સામે ઝઝૂમી જીવનમાં સફળ થયાં હતાં તે દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખી શકાય. શિવાજી અને નેપોલિયન બોનાપાર્ટે ઠીંગણા હતાં સફળ હતા. કૃષ્ણ, શ્યામ હતા. તેમને સફળતામાં શ્યામપણું નડ્યું ન હતું.

જો માનવ આંતરિક રીતે સબળ હોય, તો તેને નિષ્ફળતા નડતી નથી. નિષ્ફળતા પણ મળે. તેથી સફળતાના પ્રયાસો પડતા મૂકાય નહીં. આ આંતરિક સમજ વ્યક્તિને સફળ બનાવે છે.

ચેતન એટલે કે જાગૃતતા સફળતાનો પાયો છે. વ્યક્તિ જો ચેતન હોય, તો નિષ્ફળતાને ઝડપથી પચાવે છે. પોતાના કાર્યો માટે સતત જાગૃત વ્યક્તિને સિદ્ધિ કે સફળતા ઝડપથી મળે છે, જ્યારે નિરાશાવાદી વ્યક્તિ સતત નિષ્ફળ જાય છે.

જાગૃતપણે હકારાત્મક વલણો, વિચારો, અજાગૃત મનમાં જતા રહે છે. આ અજાગૃત મનમાં ઘણાં પ્રચ્છન્ન પરિબળો હોય છે જે વ્યક્તિને હતાશ, નિરાશ અને નાસીપાસ થતી અટકાવે છે. આમ, નિષ્ફળતાથી ડગી ન જવાની અને સતત પ્રયાસો કરવાની પ્રેરણા અચેતન અને ચેતન બન્ને પ્રકારનાં મન આપે છે. જેથી વ્યક્તિ પરાનુકૂલન અનુભવતી નથી.

સ્વાધ્યાય

1. અનુકૂલનની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી અનુકૂલન પર અસર કરતાં પરિબળો વર્ણવો.
2. અનુકૂલન સાધવાની પ્રક્રિયા વર્ણવો.
3. અનુકૂલન સાધનારી વ્યક્તિના લક્ષણો જણાવો.
4. અપાનુકૂલનની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી પરાનુકૂલિત વ્યક્તિનાં લક્ષણો જણાવો.
5. પરાનુકૂલનનાં કારણો ટૂંકમાં જણાવો.
6. તંગદિલી નિવારણની પદ્ધતિઓ ટૂંકમાં વર્ણવો.
7. બાળકને અનુકૂલન સાધવામાં ઘર અને શાળાની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરો.

વિભાગ (ક)

તણાવ અને તણાવ નિયમન તથા સંઘર્ષ

: મુદ્દા :

1. તણાવ
2. સંઘર્ષ એટલે શું

✤ સ્વાધ્યાય

1. તાણ

ભૌતિક વિજ્ઞાનમાં તણાવ શબ્દને શરીર પર કરવામાં આવતું "દબાણ" અથવા બળ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યું છે. પૃથ્વી પર પડતું પથ્થરોનું દબાણ, અકસ્માત દરમિયાન એક કાર બીજી કારમાં ધસી જાય છે અને તેના પરિણામે ઉત્પન્ન થતું દબાણ, રબ્બર બેન્ડને ખેંચવામાં આવતા ઉત્પન્ન થતી તણાવ અવસ્થા વગેરે બધા જ ભૌતિક દબાણનાં ઉદાહરણો છે. મનોવૈજ્ઞાનિક દબાણ અથવા બળ માટે અંગ્રેજી ભાષામાં Stress, શબ્દનો ઉપયોગ થાય છે. જીવનમાં એવી ઘટનાઓ બનતી હોય છે જ્યારે વ્યક્તિએ તેના જીવનનો ખૂબ જ અગત્યનો નિર્ણય લેવો પડતો હોય છે અને જેના પરિણામ સ્વરૂપે તે માનસિક રીતે પડી ભાંગે છે, અથવા કોઈ દુઃખદ ઘટનાના કારણે આઘાત અનુભવે છે અથવા નિર્ણય લેવાના સંદર્ભમાં તે એટલો તાણ અનુભવે છે કે તે હતાશ બની જાય છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં તણાવ વ્યક્તિની શરીરરચનાને ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓ સાથે તાદાત્મ્ય અને અનુકૂલન સાધવા માટે અથવા તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિઓનું નિવારણ કરવા માટેની ફરજ પાડે છે. આમ, તણાવ પર્યાવરણજન્ય ઉદ્દીપકનાં સંદર્ભમાં શારીરિક, માનસિક તથા સાંવેગિક માનવ પ્રતિચાર છે. તે પરિસ્થિતિ સાથે તાદાત્મ્ય કેળવવા માટેનો તથા પરિસ્થિતિ નિવારણ માટેનો પ્રતિચાર છે, જેના દ્વારા વ્યક્તિનું શરીર પડકારરૂપ – પરિસ્થિતિઓના નિવારણ માટે તૈયાર થાય છે. તણાવ સકારાત્મક તથા નકારાત્મક હોય છે. કેટલાક પ્રકારનો તણાવ વ્યક્તિ માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ

હોય છે. આ પ્રકારની સ્વાસ્થ્યપ્રદ તાણ વ્યક્તિને વિવિધ પરિસ્થિતિઓનાં સંદર્ભમાં સજાગ અને કાર્યમાં વ્યસ્ત રાખે છે. હેન્સ સેલ (1980) આ પ્રકારની સ્વાસ્થ્યપ્રદ તણાવને stress તરીકે ઓળખાવે છે. પરંતુ અત્યંત તીવ્ર અને લાંબા સમય સુધી ચાલતી તણાવ વ્યક્તિના અનુકૂલન થવાની શક્તિને ઘટાડે છે, વ્યક્તિના મૂડને વિપરિત અસર કરે છે; વ્યક્તિના આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિને અસર પહોંચાડે છે તથા વ્યક્તિના શરીર પર નકારાત્મક અસર પેદા કરે છે.

તણાવની લાક્ષણિકતાઓ

- તણાવ નિશ્ચિત ઉદ્દીપકનો શારીરિક પ્રતિચાર છે.
- તણાવ પર્યાવરણજન્ય ઉદ્દીપકના સંદર્ભમાં માનસિક પ્રતિચાર છે.
- તણાવ ઉદ્દીપકનાં સંદર્ભમાં આપવામાં આવતો સાંવેગિક પ્રતિચાર છે.
- તણાવ પર્યાવરણજન્ય પરિસ્થિતિઓ તથા દબાણના સંદર્ભમાં સંપૂર્ણ પ્રતિચાર છે.
- તણાવ શારીરિક તથા મનોવૈજ્ઞાનિક અસમતુલન છે.
- તણાવ પરિસ્થિતિજન્ય જરૂરિયાત તથા માનવીય શક્તિ વચ્ચે રહેલ તફાવત છે.

આમ, તણાવ પર્યાવરણજન્ય જરૂરિયાત તથા વિવિધ પ્રકારની ભયજનક પરિસ્થિતિઓ અથવા ઘટનાઓનાં સંદર્ભમાં વ્યક્તિનાં શરીર દ્વારા જે પ્રકારે પ્રતિચાર આપવામાં આવે છે, તેને તણાવ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ ભયનો અનુભવ કરે છે અથવા ભયજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરે છે ત્યારે તેના ચેતાતંત્ર (Nervous System), એડ્રેનાલાઈન (Adrenaline) તથા કોર્ટિસોલ (Cortisol) નામનો તણાવ પરિસ્થિતિની સામે પ્રતિચાર આપવા માટે તૈયાર થાય છે. આ સમય દરમિયાન વ્યક્તિના લોહીનું દબાણ વધે છે, શ્વાસોશ્વાસનું પ્રમાણ વધે છે; તથા પરિસ્થિતિઓનાં સંદર્ભમાં ઇન્દ્રિયો સતેજ બને છે. આમ, વ્યક્તિનાં શરીરમાં આવતાં પરિવર્તનો વ્યક્તિની શારીરિક શક્તિ તથા આંતરિક શક્તિ (Stamina) વધારે છે; પ્રતિચાર આપવાની શક્તિ વધારે છે તથા વ્યક્તિનું ધ્યાન કેન્દ્રીકરણ વધારે છે.

આ પ્રકારનાં શારીરિક પ્રતિચારને "Flight or Fight Stress Response" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જેના દ્વારા વ્યક્તિનું શરીર વ્યક્તિને સુરક્ષા આપવા માટે તૈયાર થાય છે. જ્યારે તાણ સકારાત્મક સ્વરૂપનું હોય ત્યારે તે વ્યક્તિને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં, સ્ફૂર્તિ વધારવામાં તથા સચેત અથવા સાબદા રહેવામાં સહાય પૂરી પાડે છે. પરંતુ લાંબા ગાળાનું તાણ અથવા વ્યક્તિ સહન ન કરી શકે તેના કરતાં વધુ પ્રમાણમાં તાણ વ્યક્તિના મસ્તિષ્ક તથા શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે.

તણાવના પ્રકારો

તાણના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારો છે, જે નીચે પ્રમાણે દર્શાવવામાં આવેલ છે :

(1) સખત તણાવ (Acute Stress) :

સખત તણાવ વ્યક્તિનાં દરરોજનાં જીવનમાં અનુભવાતો તણાવનો એક પ્રકાર છે. આ પ્રકારની તણાવનો અનુભવ પ્રત્યેક વ્યક્તિને થાય છે. આ પ્રકારની તણાવ વ્યક્તિનાં દરરોજનાં જીવનની જરૂરિયાતોનાં સંદર્ભમાં ઉદ્‌ભવતી પરિસ્થિતિઓનાં કારણે જન્મે છે. આ પ્રકારની તણાવ વ્યક્તિનાં જીવનમાં ઉદ્‌ભવતી અત્યંત ઉત્તેજક પરિસ્થિતિઓ, આનંદદાયક પરિસ્થિતિઓ, તથા રોમાંચિત પરિસ્થિતિઓ સાથે સંબંધિત હોય છે.

(2) પ્રસંગોપાત તણાવ (Episodic Stress) :

કોઈ વ્યક્તિ કોઈ ઘટનાનો અનુભવ કરતો હોય તો તે તેને પ્રસંગોપાત તણાવ બને છે. આ પ્રકારનો તણાવ એવા વ્યક્તિઓમાં ઉદ્‌ભવે છે જે પોતાની જાત પાસેથી અવાસ્તવિક અથવા અતાર્કિક પ્રકારની ઇચ્છાઓ અથવા ધ્યેયો ધરાવે છે. આ પ્રકારનાં અવાસ્તવિક તથા અતાર્કિક ઇચ્છાઓ તથા ધ્યેયોનું પ્રમાણ એટલું બધું વધી જાય છે કે આ ઇચ્છાઓ અથવા ધ્યેયોને પૂર્ણ કરવામાં વિપુલ પ્રમાણમાં તાણનો અનુભવ વ્યક્તિ કરે છે. આવાં તણાવ સમયાંતરે રોકાઈને ફરી શરૂ થાય છે.

(3) ક્રોનિક સ્ટ્રેસ (Chronic Stress) :

ક્રોનિક સ્ટ્રેસ એક્યુટ સ્ટ્રેસથી તદ્દન વિપરિત પ્રકારનો તાણનો પ્રકાર છે. તે વ્યક્તિમાં એક્યુટ સ્ટ્રેસની જેમ રોમાંચ અથવા ઉત્તેજના પેદા કરતો નથી. પરંતુ તે વ્યક્તિ માટે હાનિકારક તથા બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. આ પ્રકારના તાણ વ્યક્તિના જીવનને છિન્ન–ભિન્ન કરી નાંખે છે. તે વ્યક્તિના મસ્તિષ્ક તથા શરીરને નુકશાન પહોંચાડે છે. આ પ્રકારના તાણ વ્યક્તિના જીવનમાં લાંબા સમયથી ચાલતી વિવિધ તાણયુક્ત પરિસ્થિતિઓ જેવી કે દુ:ખદ લગ્નજીવન, આઘાતજનક અનુભવો, અનઈચ્છનિય કારકિર્દી, અથવા નોકરી, નાણાંકીય તંગી અથવા ગરીબીનાં કારણે ઉદ્‌ભવતી તાણ, લાંબા સમયગાળાથી ચાલતી માંદગી, સંબંધોમાં ઘર્ષણ, રાજકીય સમસ્યાઓ તથા કાર્ય કરવાની અક્ષમતા....વગેરેના કારણે ઉદ્‌ભવે છે.

તણાવ ઉદ્‌ભવવાનાં કારણો

તણાવ ઉદ્‌ભવવાનાં કારણો વ્યક્તિ દ્વારા પરિસ્થિતિનાં સંદર્ભમાં કરવામાં આવતા પ્રત્યક્ષીકરણ પર આધારિત છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ જે પરિસ્થિતિઓને તણાવયુક્ત સમજે છે તે અન્ય વ્યક્તિઓ માટે આનંદદાયક પરિસ્થિતિઓ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે કિશોર નામનો વિદ્યાર્થી શાળામાં જાહેરમાં બધા વિદ્યાર્થીઓ સામે બોલવામાં ભય અનુભવે છે, જ્યારે તેનો જ મિત્ર નીલ ખૂબ જ અસરકારક વક્તૃત્વ કળાનું પ્રદર્શન કરે છે. રોનક નામનો વિદ્યાર્થી કોઈપણ કાર્ય કરવાનો અંતિમ સમય જેમ જેમ પૂરો થતો જાય છે તેમ–તેમ ખૂબ જ ઝડપથી અને કાળજીપૂર્વક પોતાનું કાર્ય પૂર્ણ કરે છે, જ્યારે તેનો જ મિત્ર ભાવેશ જેમ–જેમ કાર્ય કરવાનો સમય પૂરો થાય છે તેમ–તેમ હતાશ થાય છે અને અંતે તે કાર્ય પૂર્ણ કરી શકતો નથી. આમ, તણાવ વ્યક્તિનાં પરિસ્થિતિનાં સંદર્ભમાં કરવામાં આવતા પ્રત્યક્ષીકરણ પર આધાર રાખે છે. તણાવ ઉદ્‌ભવવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે દર્શાવવામાં આવેલ છે :

તણાવ ઉદ્‌ભવવા માટેનાં સામાન્ય બાહ્ય કારણો

- જીવનમાં ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં પરિવર્તન આપવું.
- વ્યક્તિના વ્યક્તિગત જીવનમાં સંબંધોનાં સંદર્ભમાં ઉદ્‌ભવતી મુશ્કેલીઓ.

- નાણાંકીય સમસ્યાઓ.
- અત્યંત વ્યસ્તતા
- બાળકો અને પરિવારની ચિંતાઓ
- શાળા અથવા કાર્ય કરવાની જગ્યા અને પરિસ્થિતિઓ.

તણાવ ઉદ્‌ભવવા માટેનાં સામાન્ય બાહ્ય કારણો

- સતત ચિંતા
- નકારાત્મકતા
- સ્વ સાથેની નકારાત્મક વાતચીત
- અવાસ્તવિક તથા અતાર્કિક અપેક્ષાઓ
- સંપૂર્ણતાનો જડ આગ્રહ (Perfectionist)
- પારંપારિક વિચારધારા
- "બધું જ" અથવા "કોઈ પણ નહીં" તેવો અભિગમ
- લવચિકતાપણાનો અભાવ

તણાવ નિવારણ પ્રયુક્તિઓ

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ એવું માને છે કે તેઓ તાણનું નિયંત્રણ અને નિયમન કરી શકતા નથી, પરંતુ વ્યક્તિ તણાવ નિયમન પ્રયુક્તિઓ દ્વારા સરળતાથી તાણ નિવારણ કરી શકે છે. તાણ નિયમન પ્રયુક્તિઓ નીચે પ્રમાણે દર્શાવવામાં આવેલ છે :

(1) સામાજિક સહભાગિતા :

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોઈ પરિસ્થિતિનાં સંદર્ભમાં તણાવ અનુભવતો હોય તો તે સમયે જો તે અન્ય વ્યક્તિ સાથે વાત–ચીત કરે તો પણ શરીરમાંથી એવા પ્રકારનાં હોર્મોન્સ છૂટે છે જેના દ્વારા તે વ્યક્તિમાં તાણનું પ્રમાણ ઘટે છે. આ પ્રકારની વાતચીત દરમિયાન તણાવ ઉદ્‌ભવ કરનાર પરિસ્થિતિઓમાં કોઈપણ પ્રકારનું પરિવર્તન આવતું નથી. આમ છતાં, વ્યક્તિના તણાવમાં ઘટાડો થાય છે.

(2) શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ / કસરત :

શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અથવા કસરત કોઈપણ વ્યક્તિમાં તાણ નિયમન કરવા માટે મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. વ્યક્તિના હાથ અને પગના હલનચલન માટેની પ્રવૃત્તિઓ અથવા કસરતો મહદ્અંશે વધુ અસરકારક શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અથવા કસરત છે. ચાલવું, દોડવું, નૃત્ય કરવું, તરવું વગેરે સારી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અથવા કસરત છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે, તથા અન્ય વિચારોથી મુક્તિ મેળવી શકે છે. આમ, ધ્યાન કેન્દ્રીકરણની પ્રક્રિયાને કારણે વ્યક્તિનું ચેતાતંત્ર તણાવમુક્ત બને છે.

(3) આરામ માટેના સમયની ફાળવણી :

વ્યક્તિ પોતાના વ્યસ્ત દૈનિક કાર્યોમાંથી આરામ પ્રાપ્ત કરવા માટેની વિવિધ પ્રયુક્તિઓ જેવી કે યોગ, ધ્યાન તથા ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય કાઢીને પ્રવૃત્તિઓને અમલમાં મૂકવો જોઈએ, જેથી વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક આરામ અને આનંદની અનુભૂતિ કરે છે, જેના પરિણામે તણાવના પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે.

(4) સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક :

સારી રીતે પોષણ પામેલ શરીર તાણ નિયંત્રણ તથા તાણ નિયમન માટે તૈયાર હોય છે. વ્યક્તિએ સવારના સમયે સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તો લેવો જોઈએ; કૉફી, મીઠાઈ, આઇસક્રીમ, ચૉકલેટ વગેરે જેવા ખોરાક ન લેવા જોઈએ. દૈનિક ખોરાકમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં શાકભાજી તથા ફળોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. આ ઉપરાંત વિવિધ પ્રકારનાં આલ્કોહોલ તથા નીકોટીન જેવા નશીલા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું જોઈએ.

(5) પૂરતા પ્રમાણમાં નિંદ્રા :

જ્યારે વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક થાક અનુભવે છે ત્યારે તે અતાર્કિક વિચારો કરીને તાણનો ઉદ્ભવ કરે છે. આવા પ્રકારની તાણયુક્ત પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિએ રાત્રે લાંબા સમય માટે આરામ કરવો જોઈએ, તથા પૂરતા પ્રમાણમાં નિંદ્રા લેવી જોઈએ.

(6) તણાવ નિયંત્રણ માટેનો આત્મવિશ્વાસ :

જો વ્યક્તિમાં તાણ નિયંત્રણ અને નિયમન કરવાનો આત્મવિશ્વાસ હોય તો તે સહેલાઈથી કોઈપણ પ્રકારની તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂલન સાધી તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિનું નિવારણ કરી શકે છે. પરંતુ જો વ્યક્તિ તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિ તેનાં નિયંત્રણમાં નથી તેવું પ્રત્યક્ષીકરણ કરે છે ત્યારે તે વધુ પ્રમાણમાં તણાવનો અનુભવ કરે છે.

(7) તણાવ નિયંત્રણ માટેની સાંવેગિક ક્ષમતા :

જ્યારે વ્યક્તિ કોઈપણ પરિસ્થિતિનાં સંદર્ભમાં ઉદાસ થાય છે, ગુસ્સે થાય છે તથા આક્રમક બને છે ત્યારે જો તે પરિસ્થિતિનાં સંદર્ભમાં તેણે કેવી રીતે શાંત થવું અથવા પોતાના સંવેગોનું કેવી રીતે નિયંત્રણ અથવા નિયમન કરવું તે ન આવડે તો તે વધુ તાણજનક પરિસ્થિતિ અનુભવે છે, પરંતુ જો વ્યક્તિ પોતાનાં સંવેગોનું સમતોલપણું જાળવી શકે તો તે તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિમાંથી નીકળવાનો માર્ગ સરળતાથી શોધી શકે છે. આ પ્રકારની તણાવ નિવારણ પ્રયુક્તિ વ્યક્તિ કોઈપણ ઉંમરે તથા કોઈપણ સમયે શીખી શકે છે.

(8) તણાવ અંગેની માહિતી તથા તૈયારી :

જો વ્યક્તિ તાણયુક્ત પરિસ્થિતિ વિષે માહિતગાર હોય એટલે કે વ્યક્તિ તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિનું કારણ શું છે ? કેટલા લાંબા સમય સુધી તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિ રહી શકે છે ? તેનાથી સંભવિત કેવા પ્રકારનું નુકસાન થઈ શકે છે ? વગેરે બાબતોથી માહિતગાર હોય તો વ્યક્તિ તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિઓનું સરળતાથી નિયંત્રણ અને નિયમન કરી શકે છે.

2. સંઘર્ષ

સંઘર્ષ એટલે શું ?

જ્યારે વ્યક્તિની આવશ્યકતાઓની યોગ્ય પ્રમાણમાં પૂર્તિ થતી નથી ત્યારે તે હતાશા અનુભવે છે. આ હતાશાના બે પ્રકાર છે : વૈફલ્ય અને સંઘર્ષ. સામાન્ય રીતે વૈફલ્યનું ઉદ્ભવસ્થાન બાહ્ય છે. જ્યારે સંઘર્ષ આંતરિક રીતે અનુભવાય છે.

વૈકલ્પમાં વ્યક્તિ પાસે કોઈ વિકલ્પ હોતો નથી જ્યારે સંઘર્ષમાં વ્યક્તિ સામે એકથી વધુ વિકલ્પો હોય છે. સંઘર્ષની વ્યાખ્યા આપતાં એક મનોવિજ્ઞાનીએ કહ્યું છે કે જ્યારે બે થી વધુ ઇચ્છાઓ એક સાથે ઉત્પન્ન થવાથી જે દ્વિધાયુક્ત માનસિક અવસ્થા પેદા થાય છે, તેને સંઘર્ષ કહેવામાં આવે છે.

"A conflict may be formally defined as the simultaneous arousal of two or more incompatible motives."

આનો અર્થ એ થયો કે, જ્યારે વ્યક્તિમાં બે કે તેથી વધુ ઇચ્છાઓ એક સાથે ઊભી થાય છે ત્યારે તેમાંથી તેણે એકની પસંદગી કરવાની હોય છે. આથી વ્યક્તિ દ્વિધાયુક્ત પરિસ્થિતિમાં મૂકાઈ જાય છે અને યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકતી નથી અને નિર્ણય લેવો મુશ્કેલ બને છે. કેટલાક માણસોને બઢતી જોઈએ છે, પણ સ્વમાનને ભોગે નહિ. આ પરિસ્થિતિમાં બઢતી લેવી કે સ્વમાન સાચવવું એ બંને વચ્ચે એક નિર્ણય પર આવતાં વ્યક્તિ સંઘર્ષ અનુભવે છે. માતા–પિતા કન્યા માટે મુરતિયાની પસંદગી કરવા એન્જિનિયર પસંદ કરવો કે ડૉક્ટર પસંદ કરવો એની દ્વિધામાં મુકાય છે. આથી તે બંને ઇચ્છાઓ વચ્ચે ટકરાવ અથવા સંઘર્ષ પેદા થાય છે. જીવનમાં ડગલે ને પગલે વ્યક્તિ નિર્ણય લેતી વખતે સંઘર્ષની પરિસ્થિતિનો સામનો કરે છે. એસ.એસ.સી. પાસ થયા પછી વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં જવું કે સામાન્ય પ્રવાહમાં જવું તે માટે વિદ્યાર્થી સંઘર્ષની પરિસ્થિતિમાં મૂકાય છે. વ્યવસાયની પસંદગીમાં પણ યુવાનો દ્વિધાભરી પરિસ્થિતિ અનુભવે છે. સંઘર્ષની વ્યાખ્યા આપતાં પ્રસિદ્ધ મનોવિજ્ઞાની ક્રો અને ક્રો એ જણાવ્યું છે.

"સંઘર્ષ એ સમયે ઉત્પન્ન થાય છે, જ્યારે વ્યક્તિને પોતાના વાતાવરણમાં એવી વ્યક્તિઓનો સામનો કરવો પડે છે, જે એના પોતાના હિત અને ઇચ્છાની વિરુધ્ધ કામ કરે છે." **– ક્રો અને ગ્રેકો**

સંઘર્ષ એક સંવેગાત્મક અવસ્થા છે. જ્યારે વ્યક્તિની ઇચ્છા કે આવશ્યકતાની પૂર્તિ થતી નથી ત્યારે તંગદિલીને પરિણામે કષ્ટદાયક એવી સંવેગાત્મક અવસ્થા ઊભી થાય છે, માણસની લાગણી ઘવાય છે તેથી એક મનોવૈજ્ઞાનિકે કહ્યું છે તેમ...

"સંઘર્ષ એ વિરોધી અને વિપરીત ઇચ્છાઓમાં તંગદિલીને પરિણામે ઉત્પન્ન થનારી કષ્ટદાયક સંવેગાત્મક અવસ્થા છે." **– ડગ્લાસ અને હેડ**

આમ, આપણે જોયું કે સંઘર્ષ એ દ્વિધા યુક્ત માનસિક પરિસ્થિતિને પરિણામે પેદા થાય છે. સંઘર્ષના નિવારણ માટે અન્ય સલાહ–સૂચનો સ્વીકારીને તેનો અંત લાવવો જોઈએ અથવા પરિસ્થિતિનું યોગ્ય વિશ્લેષણ કરી, બંને પ્રકારની ઇચ્છાઓના લાભાલાભનો વિચાર કરી, હિતકારક નિર્ણયની પસંદગી કરી સંઘર્ષ ટાળવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. વારંવાર દ્વિધાયુક્ત પરિસ્થિતિ દ્વારા સંઘર્ષનો સામનો કરવાથી વ્યક્તિ અનિર્ણયાત્મકતાની કેદી બને છે અને કેટલીકવાર તેના સંવેગોનુ સંતુલન ખોરવાઈ જતાં તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો થાય છે.

કર્ટ લેવિન જેવા મનોવિજ્ઞાનીએ સંઘર્ષના ત્રણ પ્રકારો દર્શાવ્યા છે.

સંઘર્ષના પ્રકારો

(1) અભિગમન–અભિગમન સંઘર્ષ (Approach-Approch conflict) :

જ્યારે વ્યક્તિને એકસરખાં બે ધ્યેયોનું આકર્ષણ થાય ત્યારે આ પ્રકારના સંઘર્ષનો તે ભોગ બને છે. એક વિદ્યાર્થીને બારમું ધોરણ ઉત્તીર્ણ કર્યા પછી તબીબી, ઈજનેરી, અને બન્ને વિદ્યાશાખાનું આકર્ષણ છે. બંને અભ્યાસક્રમો એક સાથે થઈ શકે તેમ નથી. આથી જે સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે તે સરખા ધ્યેયોની પૂર્તિ માટેનો સંઘર્ષ છે. આને અભિગમન-અભિગમન સંઘર્ષ કહેવામાં આવે છે. બંને અભિગમન એક સાથે શક્ય નહિ હોવાથી આ પ્રકારનો સંઘર્ષ પેદા થાય છે. સિવિલ સર્વિસિઝની પરીક્ષામાં પાસ થયેલો વિદ્યાર્થી આઈ.એ.એસ. ની પસંદગી કરવી કે આઈ.પી.એસ. ની પસંદગી કરવી તે બાબતના સંઘર્ષમાં મૂકાય છે. આ સંઘર્ષની પરિસ્થિતિ નીચેની આકૃતિ પરથી વધુ સ્પષ્ટ બનશે.

ધ્યેય ---------- સંઘર્ષ ---------- ધ્યેય

અ (+) બ (-)

અહીં બંને ધ્યેયો સરખાં આકર્ષક છે. આથી અભિગમન–અભિગમન સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે.

(2) વિગમન–વિગમન સંઘર્ષ (Avoidance-Avoidance Conflict) :

ઉપરની પરિસ્થિતિથી તદ્દન વિપરીત પરિસ્થિતિ આ પ્રકારનો સંઘર્ષ ઉત્પન્ન કરે છે. વ્યક્તિ સમક્ષ ઉપસ્થિત થતા બે વિકલ્પોમાંથી જ્યારે એકની જ પસંદગી કરવાની હોય ત્યારે આ પ્રકારનો સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે. વ્યક્તિ

માટે જ્યારે બે અણગમતા માર્ગ હોય અને બંને પરિસ્થિતિઓથી દૂર રહેવાની વ્યક્તિની ઇચ્છા હોય, છતાં કોઈ એક પરિસ્થિતિને સ્વીકારવી પડે તેવી હોય ત્યારે વિગમન–વિગમન સંઘર્ષ પેદા થાય છે. નીચેની આકૃતિ પરથી તે સ્પષ્ટ થશે.

ધ્યેય _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ વ્યક્તિ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ધ્યેય

1 (–) 2 (–)

જેમકે એક વિદ્યાર્થીને શાળામાં જવું ગમતું નથી અને ઘરે પણ મા–બાપનો ઠપકો સાંભળવો પડે છે. આ વિદ્યાર્થી બંને પરિસ્થિતિમાંથી છૂટવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે શાળા અને ઘરની વચ્ચે ફંગોળાતો રહે છે. કેટલીકવાર વિદ્યાર્થી વર્ગમાં ઠપકો સહન કરવો કે અભ્યાસ છોડી દેવો, આ બંને પરિસ્થિતિ તેને માટે કષ્ટદાયક હોય છે. આ પ્રકારના સંઘર્ષમાં તેની માનસિક યાતના વધી જાય છે. આને વિગમન–વિગમન સંઘર્ષ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ કોઈ એક નિર્ણય મને–કમને સ્વીકારવો જ પડે છે.

(3) અભિગમન–વિગમન સંઘર્ષ (Approch avoidanee conflict):

કોઈ પણ એક ધ્યેયગામી પરિબળ જ્યારે વ્યક્તિમાં એકસરખું આકર્ષણ અને ભય ઉત્પન્ન કરે ત્યારે આ પ્રકારનો સંઘર્ષ થાય છે. કેટલીકવાર વ્યક્તિને એક કાર્ય ગમે છે, પરંતુ તે કાર્ય કરવામાં તેને ભય લાગે છે. અથવા તેનું આકર્ષણ હોવા છતાં તે દૂર ભાગવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વિદ્યાર્થીને પરીક્ષા માટે અભ્યાસ કરવાનું ગમે છે, પરંતુ અભ્યાસ કરવાનો તેને કંટાળો પણ આવે છે. આ પરિસ્થિતિમાં જે પ્રકારનો સંઘર્ષ ઊભો થાય છે તેને અભિગમન–વિગમન (Approach Avoidance Conflict) કહેવામાં આવે છે. એક વિદ્યાર્થીને મિત્રના લગ્નમાં જવાનું ગમે છે, પરંતુ તેમ કરવા જતાં તેનો અભ્યાસ બગાડવાની તેને ચિંતા થાય છે. તેથી તે જે દ્વિધાયુક્ત પરિસ્થિતિમાં જે સંઘર્ષ અનુભવે છે, તેને અભિગમન–વિગમન સંઘર્ષ (Approach–Avoidance Conflict)કહેવામાં આવે છે. આકૃતિ પરથી આ બાબત સ્પષ્ટ થશે

વ્યક્તિ ⟷ ધ્યેય (–)

ઉપરોક્ત આકૃતિ પરથી જણાશે કે, વ્યક્તિને એક બાજુ આકર્ષણ છે અને ઋણભારવાળી આકૃતિ પરથી જણાશે કે, તેને ભય કે ચિંતા પણ છે. એક જ ધ્યેયગામી પરિબળના ફાયદા તેમજ ગેરફાયદા એક પ્રકારની સમતુલા પ્રાપ્ત કરે છે. આના પરિણામે તેના વિશે કોઈપણ પ્રકારના નિર્ણય ઉપર આવવું મુશ્કેલ બને છે.

(4) બમણા અભિગમન–વિગમન સંઘર્ષ (Double Approach Conflict) :

ઘણીવાર વ્યક્તિ માટે પસંદગી બહુ સરળ હોતી નથી. આ પ્રક્રિયા આપણે ધારીએ છીએ તેવી સીધીસાદી અને સરળ હોતી નથી. ઘણીવાર બે ધ્યેયો તરફ એક સાથે અભિગમ અને વિગમનની લાગણી પેદા થાય છે.

જેમકે એક છોકરાને અતિશય ગરીબ ઘરની છતાં તેજસ્વી કન્યા અને પૈસાદાર કુટુંબની સામાન્ય છતાં સુંદર કન્યા વચ્ચે પસંદગી કરવાની આવે છે, ત્યારે છોકરાને બંને કન્યાઓ પસંદ પડે છે. આ પરિસ્થિતિમાં તેના મનમાં તુમુલ સંઘર્ષ જામે છે. બંનેમાંથી એકની પસંદગી કરવામાં તે દ્વિધા અનુભવે છે, બંને કન્યાઓ તેને એક રીતે પસંદ છે અને બંને અમુક રીતે નાપસંદ પણ છે. આ પરિસ્થિતિમાં બમણા અભિગમન–વિગમન પ્રકારનો સંઘર્ષ થાય છે. આકૃતિ પરથી વધુ સ્પષ્ટ થશે.

ધ્યેય _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ વ્યક્તિ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ધ્યેય

1 (+) 2 (+)

ધ્યેય _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ વ્યક્તિ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ધ્યેય

1 (–) 2 (–)

ઉપરની આકૃતિ પરથી જણાશે કે, અન્ય પરિસ્થિતિ સરખી હોય તો દૂરથી સારી બાબતો વધુ ધ્યાનમાં આવે છે. અને વ્યક્તિ તેના તરફ આકર્ષણ અનુભવે છે. પાસે આવતાં તેની નબળાઈઓ વધુ દેખાય છે. વ્યક્તિ જ્યારે બંને ધ્યેયોથી સરખે અંતરે હોય છે ત્યારે તે સૌથી વધુ સંઘર્ષ અનુભવે છે.

સ્વાધ્યાય

1. તણાવ એટલે શું ? તણાવની લાક્ષણિકતાઓ જણાવો.
2. તણાવના પ્રકારો વિગતે વર્ણવો.
3. તણાવ ઉદ્‌ભવવાનાં કારણો જણાવો.
4. તણાવ નિવારણનાં ઉપાયોની વિગતે ચર્ચા કરો.
5. સંઘર્ષ એટલે શું ? સંઘર્ષની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરો.
6. સંઘર્ષનાં પ્રકારો વિગતે વર્ણવો.

■

શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી

April / May - 2017

B.Ed. (Sem. - II)

EDPE - 2101 Childhood & Growingup - B

[Time : $1\frac{1}{2}$ Hours] **[Total Marks : 35]**

સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે. વિકલ્પો આંતરિક છે.

(2) જમણી બાજુ દર્શાવેલ અંક પ્રશ્નના ગુણ દર્શાવે છે.

(3) બિનજરૂરી લાંબા જવાબો ક્ષતિ ગણાશે.

1. (અ) નીચેના પ્રશ્નો પૈકી ગમે તે એક પ્રશ્નનો ઉત્તર આશરે 400 શબ્દોમાં આપો. 08

(1) માનસિક રીતે પછાત અને મહામૂર્ખ બાળકોની લાક્ષણિકતાઓ જણાવી તેમને શીખતાં કરવા આપણે શું કરી શકીએ, તે વિગતે જણાવો.

(2) બાળમજૂરીનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી તેમાં સમાવિષ્ટ કાર્યોની યાદી બનાવી બાળમજૂરીનાં કારણોની ચર્ચા કરો.

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો. 08

(1) વ્યક્તિત્વની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી તરુણોના વ્યક્તિત્વ ઉપર અસર કરતાં ચાર પરિબળો સમજાવી અંતર્મુખી અને બહિર્મુખી વ્યક્તિત્વનો તફાવત જણાવો.

(2) અનુકૂલનનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી જીવનમાં અનુકૂલનનું મહત્ત્વ સમજાવો અને અપાનુકૂલિત વ્યક્તિત્વનાં કારણો જણાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નો પૈકી ગમે તે બે પ્રશ્નોના ઉત્તર આશરે 250 શબ્દોમાં આપો. 10

(1) સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે પછાત એટલે શું ? શાળામાં પછાત બાળકોને કેવા પ્રકારનું માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ તે જણાવો.

(2) તણાવની સંકલ્પના સમજાવી તણાવ ઉદ્‌ભવનાં કારણો જણાવો.

(3) સમાજમાંથી બાળ મજૂરી દૂર કરવા શિક્ષક તરીકેની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરો.

3. નીચેના પ્રશ્નો પૈકી ગમે તે ત્રણ પ્રશ્નોના ઉત્તર આશરે 150 શબ્દોમાં લખો. 09

(1) મગજના લકવાનાં ત્રણ કારણો જણાવી તેના નિર્મૂલનનાં ત્રણ કારણો જણાવો.

(2) વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને વ્યક્તિત્વ વિકારનો તફાવત ઉદાહરણ સાથે ટૂંકમાં સ્પષ્ટ કરો.

(3) સંઘર્ષના ત્રણ પ્રકારો ઉદાહરણ સાથે ટૂંકમાં વ્યાખ્યાયિત કરો. (ટૂંકમાં)

(4) મનોવૈજ્ઞાનિક સમાધાન પદ્ધતિના ફાયદા ટૂંકમાં સમજાવો.

(5) 'થિમેટિક એપરસેપ્સન ટેસ્ટ'માં સમાવિષ્ટ ત્રણ પ્રકારો ટૂંકમાં સમજાવો.

❐ ❐ ❐ ❐ ❐